

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૪૩૨૮

કિંમત \$-૦-૦

ગ્રંથનામ ગાંધી દાશ

વર્ગાંક ૮૨

ૐ શ્રી ૧।

સાહિત્ય, સંગીત, નૃત્ય, ચિત્ર-આદર્શનારીતું કલામય
શુદ્ધ ઉપયોગી અપૂર્વ પ્રકાશન :



મારું ઘર

સંગ્રહ

કેશવલાલ ચ. પટેલ ★ નવીન આર. આચાર્ય

જીવનલાલ અમરશી મહેતા

સ્ત્રીઓના કાર્યાલય

પીરમશાહ રોડ, અમદાવાદ

પ્રકાશક :
ચંદ્રકાન્ત જી. મહેતા
પીરમશા રોડ, અમદાવાદ

મુબઈના સોલ એજન્ટ :
જીવનલાલ અમરશી મહેતા
લજપતરાયરોડ, વીલાપારલા

[કૌપીરાઈના સર્વે પ્રકારના કૌપીરાઈને સ્વર્ણીન છે]

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ પ્રેશાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈ-સંગ્રહ
૨૪૩૨૮

આવૃત્તિ પહેલી

સંવત ૧૯૬૯ આસો

સને ૧૯૪૩ ઓક્ટોબર

કિમત રૂ.
૬-૦-૦
નેટ

મુદ્રક :
શાહુ મણીલાલ જીવનલાલ
ધી નવપ્રભાત પ્રિ. પ્રેસ ધીકાંટા
નાવેલી પાસે : અમદાવાદ

અ મા રું નિ વે દ ન

નારી-જે ગૃહની અધિષ્ઠાત્રી છે, તેની સમક્ષ અમે અમારી કૃતિ 'મારુંઘર' સહર્ષ સમર્પણ કરીએ છીએ. આજ સુધીમાં અનેક પ્રકારનું સાહિત્ય સર્જન થયું છે અને થાય છે, પરંતુ આપણા સાહિત્યમાં સ્ત્રી ઉપયોગી સંપૂર્ણ માહિતી ધરાવતું એક પણ પુસ્તક બહાર પડેલું નહોતું એટલે એવું એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. રા. ચંદ્રકાન્તભાઈનો બહુજ લાંબા સમયથી વિચાર હતો. આજથી એ વર્ષ પૂર્વે તેમણે આવું પુસ્તક તૈયાર કરવાની આવશ્યકતા છે એમ અમને જાણાવેલું. અમે એમનાં ઉત્સાહ અને ધગશને માન આપી એવું પુસ્તક લખવા માટે એમને વચન આપ્યું હતું. આવું પુસ્તક લખવા માટે દીર્ઘ અભ્યાસની સ્વાભાવિક જરૂરિયાત હોય. અમારા વાચન માટે જે જે પુસ્તકોની જરૂર પડી તે તે પુસ્તકો તેમણે અમને પૂરાં પાડ્યાં. સાહિત્યનાં એ પુસ્તકોનાં દીર્ઘ વાંચન અને સતત મનન પછી અમે આ પુસ્તક લખવાને શક્તિમાન થયા છીએ.

જે જે લેખકોનાં પુસ્તકોએ અમારા વિચારોને સંપૂર્ણ રીતે ધક્કામાં મદદ કરી છે તેમનો તેમ જ શ્રીમતિ ડાહ્યોગૌરી વાલ્મીલિયાનો પણ આભાર માનીએ છીએ.

ફક્ત મોટી વયની સ્ત્રીઓ માટે જ નહિ પરંતુ કુમારિકાઓને પણ આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડે એ દ્રષ્ટિબિંદુ નજર સમક્ષ રાખી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. શાળા, પાઠશાળાઓમાં આ પુસ્તક અભ્યાસ માટે ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.

ગુજરાતના પ્રખ્યાત કલાકાર શ્રી કનુ દેસાઈએ તેમને નવરાશ્ન ન હોવા છતાં તાત્કાલિક ચિત્ર દોરી આપ્યું છે, તેમ જ નવ પ્રભાત પ્રેસના માલિક રા. મણીલાલ જગનલાલ શાહે કાળજી અને ખંતથી આ કામ તુરત કરી આપ્યું, તે જદલ તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

અંતમાં અમે આવા મોંઘવારીના સમયમાં આ પુસ્તકને સર્વાંગ સુંદર બનાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. રા. ચંદ્રકાન્તભાઈના આભાર માનીએ છીએ તથા આ કાર્યમાં બીજા જે ભાઈઓએ ઉત્સાહ અને સહાનુભૂતિ દર્શાવ્યાં છે તેમનો આભાર માની ‘ભારૂંધર’ નારી સમાજના કરકમળમાં ધરીએ છીએ. તેને સહુ અપનાવશે એવી આશા સાથે વિરમતા.

અમે છીએ,

આપના,

તા. ૬ : ૧૦ : ૪૩

વિજયાદશમી.

કેશવલાલ ચતુરભાઈ પટેલ
નવીન ગ્યાર. ગ્યાગ્યાર્ય.

ચિત્ર-પ્રવાહ

૧ ડું કલર કવરજેકેટ	૧૦ આદર્શ દંપતી રા. દત્તાત્રય.
રા. કનુભાઈ	૧૧ સમાજ ચિત્ર ૧૬૪
૨ ઉધડતે પાને શ્રી કલર રા.	૧૨ વિધવાની સ્થિતિ ૧૮૧
છોટાલાલ જોષી. વૃદ્ધ માતા.	૧૩ વિધવા અને સમાજ ૧૮૩
૩ વીણુનો મૃગ [શ્રીકલર]	૧૪ કળેડાં ૧૬૪
રા. આર. કે. મોદી.	૧૫ અર્વાચીન યુવક યુવતી
૪ ઉષાનૃત્ય રા. કલાખિધ.	૧૬ અર્વાચીન ગૃહ
૫ રાસ લીલા રા. કનુ દેસાઈ	૧૭ અર્વાચીન પહેરવેશ
૬ શયતાનો અને	૧૮ શકુંતલા પત્ર લેખન
દોંગી બાવાઓ રા. કલાખિધ.	રા. રવીવર્મા શ્રીકલર(જેકીટ)
૭ વીણુના સૂરોમાં રા. ર. મ.	આ ઉપરાંત રા. જ્ઞાન્તના
રાવળ.	ચાલુ મેટરમાં ધણું
૮ ચાંદ્વો (શ્રીકલર) રા. ખત્રી.	ચિત્રો છે.
૯ આગળના રાગ મહારાગ	
નૃત્ય ચેતના (ડું કલર)	
રા. કલાખિધ.	

વિષય-પ્રવાહ

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	ભાગ ૧ લો.	પૃષ્ઠ
૧ પૂજ્ય મહાત્માજીનો		૪ સ્ત્રી અને સાહિત્ય	૭	
સંદેશો	૧	૫ ગૂજરાતનાં સ્ત્રી તંત્રીઓ	૧૦	
૨ સ્ત્રીઓની ઉત્તમ કેવી		૬ સ્ત્રી લેખિકાઓ	૧૨	
રીતે થાય	૨	૭ સ્ત્રી અને સંગીત	૧૭	
૩ વિચારોનો પ્રચાર કર-		૮ સ્ત્રીઓ સંગીતમાં શો		
વાનું મુખ્ય સાધન	૩	ફાળો આપો શકે ?	૨૦	

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૯ કલામય સ્ત્રી	૨૨	૩૨ સ્ત્રી સોંઘ્યાં આંદોસો	
૧૦ ચોસઠ કળાઓ	૨૨	[ચિત્રો સાથે]	૫૯
૧૧ ગરબાના અભિનયો	૨૬	૩૩ ચાંદણના આકાર	૫૯
૧૨ નૃત્યકલા	૨૮	૩૪ જાત જાતના રંગના ચાંદણ	૬૧
૧૩ નૃત્યના પ્રકારો	૩૦	૩૫ ધાતુના ચાંદણ	૬૨
૧૪ ચિત્રકળા	૩૩	૩૬ અંબોડો અને વેણી	૬૩
૧૫ સ્ત્રી ચિત્રલેખા	૩૫	૩૭ માથાના વાળધોવાની રીત	૬૫
૧૬ શિલ્પકળાઓ	૩૭	૩૮ વેણીના પ્રકાર	૬૭
૧૭ મારું છાપકામ	૪૧	૩૯ સુતર બનાવવાની રીત	૬૭
૧૮ છાપકામ માટેનાં સાધનો	૪૨	૪૦ વેણી ગૂંથવાની રીત	૬૭
૧૯ સ્ટેન્સીલ ડીઝાઇન કાપ- વાની રીત	૪૪	૪૧ ગુલવાસના ફૂલની વેણી	૬૮
૨૦ કામની શરૂઆત	૪૫	૪૨ ગુલછડી વગેરે ફૂલોની વેણી	૬૯
૨૧ રંગની પસંદગી	૪૬	૪૩ સેવાંતીના ફૂલની વેણી	૬૯
૨૨ રંગોળી અલ્પના	૪૯	૪૪ અંબોડાના પ્રકાર	૭૦
૨૩ રંગોળીના પ્રકાર [ચિત્રો સાથે]	૫૦	૪૫ પ્રકાર પહેલો	૭૦
૨૪ ફેટલાંક રંગોળી ચિત્રો	૫૧	૪૬ પ્રકાર બીજો	૭૦
૨૫ પ્રાચીન-અર્વાચીન અલંકારો	૫૩	૪૭ પ્રકાર ત્રીજો	૭૧
૨૬ કાનનાં ધરેણાં	૫૪	૪૮ પ્રકાર ચોથો	૭૨
૨૭ નાકનાં ધરેણાં	૫૫	૪૯ પ્રકાર પાંચમો	૭૨
૨૮ ગળામાં પહેરવાનાં ધરેણાં	૫૫	૫૦ પ્રકાર છઠ્ઠો ૭૨	૭૨
૨૯ હાથ-કાંડા ઉપરનાં ધરેણાં	૫૫	૫૧ પ્રકાર સાતમો	૭૨
૩૦ કટિમેખલા-પગનાં ધરેણાં	૫૬	૫૨ પ્રકાર આઠમો	૭૨
૩૧ અર્વાચીન અલંકારો	૫૭	૫૩ પ્રકાર નવમો	૭૩
		૫૪ પ્રકાર દશમો	૭૪

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૫૫ પ્રકાર અગીઆરમો	૭૪	૭૫ સાદા ખૂંટા	૯૭
૫૬ સાડી પરીધાન કળા	૭૬	૭૬ ઉંધા ખુંટા	૯૮
૫૭ સાડી કેવા રંગની ખ- રીફ કરશે ?	૭૬	૭૭ ભાત	૯૮
૫૮ સાડીનો પાલવ કેમ રાખવો ?	૭૮	૭૮ ખુંટા લપસાવવા	૯૯
૫૯ પ્રાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પરીધાન કળા	૭૯	૭૯ ખુંટા બાંધવા	૯૯
૬૦ અર્વાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પહેરવાની રીત	૮૧	૮૦ સાંધા જોડવા	૧૦૦
૬૧ પારસી સ્ત્રીઓ અને કિનારની પસંદગી	૮૨	૮૧ ખુંટા ઉચકવા	૧૦૨
૬૨ મોતીના પડદા-તોરણો	૮૩	૮૨ રંગીત પદા	૧૦૩
૬૩ જાડ પર બેઠેલો મોર	૮૩	૮૩ દોરંગી ભાત	૧૦૪
૬૪ મોર	૮૬	૮૪ ચાર સુયાનું ગૂંથણ	૧૦૪
૬૫ ગુલાબ ફૂલનું તોરણ	૮૮	૮૫ મોળ સુયાનું ગૂંથણ	૧૦૪
૬૬ ફૂલ જોડવાની રીત	૮૮	૮૬ હુકનું ગૂંથણ	૧૦૫
૬૭ સાંકળી માંડવાની રીત	૮૮	૮૭ ચાર વરસની છોક- રીનું પોલકું	૧૦૬
૬૮ ફૂલનું જોડપણ	૮૯	૮૮ ગૂંથણ	૧૦૭
૬૯ કીડિયાનું તોરણ	૯૨	૮૯ બાંયું	૧૧૧
૭૦ કીડિયાની ચોકડી	૯૨	૯૦ કોલર	૧૧૨
૭૧ કમાન	૯૩	૯૧ બટની પટીઓ	૧૧૩
૭૨ રંગ	૯૩	૯૨ સાંધા જોડો	૧૧૪
૭૩ ગૂંથણ રીત	૯૪	૯૩ રત્નોઓનું જપર	૧૧૫
૭૪ ખૂંટા નાખવા	૯૪	૯૪ ગૂંથણ	૧૧૬
		૯૫ બાંયું	૧૨૦
		૯૬ કોલર	૧૨૩
		૯૭ બટનની પટીઓ	૧૨૪
		૯૮ સાંધા જોડો	૧૨૫

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૬૬ ગુલાબ કુલની રીત	૧૨૬	૧૫ પૈશ્વાચિક લગ્ન	૧૩
૧૦૦ સાધન	૧૨૬	૧૬ અર્વાચીન લગ્નના	
૧૦૧ શરૂઆત	૧૨૬	પ્રકાર	૧૪
૧૦૨ ઉપયોગ	૧૨૭	૧૭ રનેહ લગ્ન	૧૪
૧૦૩ કુલનો રૂમાલ	૧૨૭	૧૮ કરારો લગ્ન	૧૫
૧૦૪ મોઝાં ગૂંથવાની રીત	૧૨૯	૧૯ માળાપથી નિર્મિત	
૧૦૫ શુરૂ ભરવાની રીત	૧૩૦	થયેલાં લગ્ન	૧૬
૧૦૬ દોરાનો રૂમાલ ગૂંથ- વાની રીત	૧૩૧	૨૦ વર્ણાન્તર લગ્ન	૧૬
ભાગ ૨ બી		૨૧ લગ્નની પ્રતિજ્ઞાઓ	૧૮
૧ સ્ત્રી સૌંદર્યતાનું પ્રતિક છે	૧	૨૨ સ્ત્રી ઉપયોગી સૂત્રો	૨૧
૨ સ્ત્રી એટલે ?	૨	૨૩ તપ, અહિંસા અને	
૩ નારી ભાવના	૩	સંયમ	૨૧
૪ પ્રાચીન નારી ભાવના	૩	૨૪ હિંસા	૨૧
૫ અર્વાચીન નારી ભાવના	૫	૨૫ તપ	૨૨
૬ નારીનો ઇતિહાસ	૬	૨૬ ઉપવાસ	૨૨
૭ પ્રાચીન નારી	૬	૨૭ અભ્યાસ	૨૨
૭ બ મધ્યયુગની નારી	૮	૨૮ પરોપકાર	૨૩
૮ અર્વાચીન નારી	૮	૨૯ જીવન શા માટે ?	૨૩
૯ લગ્નનો આદર્શ અને		૩૦ દોષિત માનસ	૨૪
તેના પ્રકાર	૧૦	૩૧ વિવેક	૨૪
૧૦ લગ્નનો આદર્શ	૧૦	૩૨ મર્યાદા	૨૫
૧૧ પ્રાચીન લગ્નના પ્રકાર	૧૧	૩૩ સ્વચ્છતા	૨૫
૧૨ ગાંધિજી લગ્ન	૧૧	૩૪ સાદાઈ	૨૫
૧૩ રાક્ષસી લગ્ન	૧૨	૩૫ માન પ્રાપ્તિ	૨૬
૧૪ આસુરી લગ્ન	૧૩	૩૬ પત્ની એટલે	૨૬

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૩૭ ચતુર સ્ત્રી	૨૭	૫૮ આનંદી સ્વભાવ	૫૩
૩૮ વિદ્યા	૨૭	૫૯ ધીરજ	૫૩
૩૯ આદર્શ નારી		૬૦ સમયસૂચકતા	૫૩
આનંદી	૨૯	૬૧ પોતાની મરજી પર	
૪૦ સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા		કાચુ	૫૪
જેવાં અવતરણો	૩૦	૬૨ કરકસર	૫૫
૪૧ ગૃહલક્ષ્મી અને ધર	૩૭	૬૩ સુખદ પમણું	૫૭
૪૨ અ ગૃહલક્ષ્મી	૩૮	૬૪ પતિનો સુલભ સહકાર	૫૮
૪૨ સ્ત્રી-પવિત્રતા	૪૦	૬૫ પતિ પત્નીનો સંબંધ	૫૯
૪૩ પુરુષ સામે પ્રતિકાર	૪૧	૬૬ પરણ્યાનો મોહ	૬૧
૪૪ પતી પરદેશ હોય ત્યારે	૪૩	૬૭ પતિની મર્યાદા	૬૨
૪૫ ગૃહલક્ષ્મીની ફરજો	૪૫	૬૮ બૌદ્ધિક સૌંદર્ય	૬૩
૪૬ ઘરની રાણી	૪૫	૬૯ સ્વચ્છંદી પુરુષો	૬૩
૪૭ ગૃહવ્યવસ્થા	૪૫	૭૦ બીજી પત્ની કરતા	
૪૮ હવા	૪૬	પુરુષો	૬૪
૪૯ પાણી	૪૬	૭૧ જે દૃષ્ટાંત	૬૬
૫૦ ખોરાક	૪૭	૭૨ બાળકોની સંભાળ	૭૦
૫૧ સરસામાન	૪૭	૭૩ બાળકોની તંદુરસ્તી	૭૦
૫૨ ગામડાની સ્ત્રીઓને	૪૮	૭૪ બાળકોની માંદગી	૭૨
૫૩ કુટુંબિયો સાથેનું		૭૫ બાળકોની સ્વચ્છતા	
વર્તન	૫૦	અને પોષાક	૭૩
૫૪ પરોણાચાકરી	૫૧	૭૬ બાળકોના સંસ્કાર	૭૫
૫૫ નોકર કેવા રાખવા	૫૧	૭૭ માતા પિતાની ફરજો	૭૫
૫૬ ધરના માંદા પડે ત્યારે	૫૨	૭૮ રસોડાની સંભાળ	૮૧
૫૭ આવકત	૫૩	૭૯ અનાજ	૮૨

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૮૦ ઋતુ પ્રમાણે શાક	૮૨	૧૦૫ લાકુ	૯૧
૮૧ બાળનો ઉપયોગ	૮૨	૧૦૬ ચણાના લોટના પુકા	૯૧
૮૨ રસોઈના વાસણો માટેની કાળજી	૮૨	૧૦૭ ચણાની દાળની પુરથુપોળી	૯૨
૮૩ રોટલી	૮૪	૧૦૮ ધઉંના પુકા	૯૨
૮૪ ભાત	૮૪	૧૦૯ કાચી ચાસણીના પેંડા	૯૩
૮૫ દાળ-શાક	૮૫	૧૧૦ બદામની બરફી	૯૩
૮૬ કઢી	૮૫	૧૧૧ ફૂધીનાં મુઠીઆં	૯૩
૮૭ સાદી પુરી	૮૬	૧૧૨ દહીંવડાં	૯૪
૮૮ વધારેલો ભાત	૮૬	૧૧૩ અડદનો મગજ	૯૪
૮૯ મશાલાનો ભાત	૮૭	૧૧૪ અડદના પાપડ	૯૪
૯૦ ઘેબર	૮૭	૧૧૫ અડદ તથા મગના પાપડ	૯૫
૯૧ ખાખ	૮૭	૧૧૬ વિવિધ વાનીઓ	૯૬
૯૨ સુતરફણી	૮૮	૧૧૭ અથાણું અને તેની રંતો	૯૬
૯૩ તલનો લાકુ	૮૮	૧૧૮ સંભારી કેરી	૯૬
૯૪ દુધપાક	૮૮	૧૧૯ રાઈની કેરીનું અથાણું	૯૭
૯૫ બાસુદી	૮૮	૧૨૦ બંગાળી અથાણું	૯૭
૯૬ શીખંડ	૮૮	૧૨૧ આદુનું અથાણું	૯૮
૯૭ જાદરિયું	૮૯	૧૨૨ ગૂંદાનું અથાણું	૯૮
૯૮ કંસાર	૮૯	૧૨૩ ગૂવારનું અથાણું	૯૮
૯૯ કંસાર ખારોખાટો	૮૯	૧૨૪ મરચાનું અથાણું	૯૮
૧૦૦ ચોખાની ખીર	૮૯	૧૨૫ ચટણીઓ	૯૯
૧૦૧ બદામની ખીર	૯૦		
૧૦૨ બાજરીનાં ઢેબરાં	૯૦		
૧૦૩ મળ્યાં ઢેબરાં	૯૦		
૧૦૪ ચણાના લોટના ઢોકળાં	૯૦		

નં.	પૃષ્ઠ
૧૨૬ આંખલીના ફલની ચટણી	૯૯
૧૨૭ ઠાઠાની ચટણી	૯૯
૧૨૮ કાચમીરની ચટણી	૯૯
૧૨૯ દ્રાક્ષની ચટણી	૧૦૦
૧૩૦ પીત્તશાંતક ચટણી	૧૦૦
૧૩૧ જાતજાતનાં ફળસભુ	
૧૩૨ પાકા કેળાનાં ભજ્યાં	૧૦૦
૧૩૩ કેળાનાં ભજ્યાં	૧૦૧
૧૩૪ અળવીના પાનનાં પતરવેલીઆં	૧૦૧
૧૩૫ ચણાના લોટના ગાંઠીઆ	૧૦૧
૧૩૬ ઝારાની ઝીણી સેવ	૧૦૨
૧૩૭ બટાટાની સેવ	૧૦૨
૧૩૮ બટાટાની કચોરી	૧૦૩
૧૩૯ મુરખખાઓ	
૧૪૦ આમળાંતો મુરખખો	૧૦૩
૧૪૧ કાચી કેરીનો મુરખખો	૧૦૩
૧૪૨ બીલાંતો મુરખખો	૧૦૪
૧૪૩ પેઠાનો મુરખખો	૧૦૪
૧૪૪ સરખતો	
૧૪૫ લીલી દ્રાક્ષનું સરખત	૧૦૫
૧૪૬ અનનસનું સરખત	૧૦૫
૧૪૭ દાઢમનું સરખત	૧૦૫

નં.	પૃષ્ઠ
૧૪૮ બીરકીટ	
૧૪૯ માખણનાં બીરકીટ	૧૦૬
૧૫૦ ધોનાં બીરકીટ	૧૦૬
૧૫૧ ભાગ ૩ બે	
૧૫૨ આરોગ્ય	૧૦૭
૧૫૩ શુદ્ધ પાણી	૧૧૦
૧૫૪ પાણી કેવી રીતે વાપરવું	૧૧૧
૧૫૫ ખોરાક	૧૧૧
૧૫૬ ખોરાકની જરૂર	૧૧૨
૧૫૭ ખોરાકનાં મુખ્ય તત્ત્વો	૧૧૨
૧૫૮ ખોરાકમાં રહેલાં ભુદાં ભુદાં દ્રવ્યો	૧૧૩
૧૫૯ દૂધ	૧૧૪
૧૬૦ દૂધ કેવું જોઈએ	૧૧૪
૧૬૧ વિટામીન્સ	૧૧૫
૧૬૨ વિટામીન “એ”	૧૧૬
૧૬૩ વિટામીન “બી”	૧૧૬
૧૬૪ વિટામીન “સી”	૧૧૬
૧૬૫ વિટામીન “ડી”	૧૧૭
૧૬૬ વિટામીન “ઈ”	૧૧૭
૧૬૭ વિટામીન “કે”	૧૧૭
૧૬૮ સામાન્ય વપરાશમાં આવતાં પીણાંઓ	૧૧૮
૧૬૯ ચાહ	૧૧૮

નં.	પૃષ્ઠ	નં.	પૃષ્ઠ
૧૭૦ કોફી	૧૧૬	૧૮૭ સાણુ ચોખાની કાંઠા	૧૨૬
૧૭૧ કોકો	૧૧૬	૧૮૮ અગમગીયું	૧૨૬
૧૭૨ કોકો બનાવવાની રીત	૧૨૦	૧૮૯ સ્ત્રીઓના ખાસ	
૧૭૩ અફીણુ	૧૨૦	દરદો અને તેના	
૧૭૪ રત્રીના ગુહ્યાવયવો	૧૨૧	ઉપાયો	૧૩૧
૧૭૫ સ્ત્રીના ઉત્પત્ત્યાવયવો	૧૨૧	૧૯૦ ઋતુદર્શન સંબંધી	
૧૭૬ ગર્ભ રક્ષાની નિં	૧૨૩	દરદો	૧૩૧
૧૭૭ ગર્ભવતી અવસ્થા		૧૯૧ નષ્ટતર્તવ	૧૩૧
દરમિયાન સ્ત્રીઓએ યાદ		૧૯૨ ચિહ્નો	૧૩૨
રાખવા જેવી ઉપયોગી		૧૯૩ ઉપાય	૧૩૨
બાબતો	૧૨૪	૧૯૪ પીડીતાતર્તવ	૧૩૫
૧૭૮ નવ માસ પછી	૧૨૫	૧૯૫ અત્યાતર્તવ	૧૩૨
૧૭૯ સુવાવડ માટેનો		૧૯૬ કારણો	૧૩૨
ઝોરડો	૧૨૬	૧૯૭ લક્ષણો	૧૩૨
૧૮૦ પ્રસવકાળને ઉપયોગી		૧૯૮ ઉપાયો	૧૩૨
વસ્તુઓ	૧૨૬	૧૯૯ દવાઓ	૧૩૩
૧૮૧ દેશી સુવાવડ	૧૨૭	૨૦૦ હીસ્ટીરીયા	૧૩૩
૧૮૨ સુવાવડી સ્ત્રીની		૨૦૧ કારણો	૧૩૩
સંભાળ	૧૨૭	૨૦૨ ચિન્હો	૧૩૩
૧૮૩ પ્રસવ કરવાની રીત	૧૨૮	૨૦૩ ઉપાયો	૧૩૪
૧૮૪ સુવાવડી સ્ત્રીને		૨૦૪ દવાઓ	૧૩૪
આપવાનો ખોરાક	૧૨૯	૨૦૫ પ્રદર	૧૩૪
૧૮૫ દસરસી રાખડી	૧૨૯	૨૦૬ ઉપાય	૧૩૫
૧૮૬ કઠવો મસાલો	૧૨૯	૨૦૭ લોહીવા	૧૩૫
		૨૦૮ ગર્ભાશયના રોગો	૧૩૫
		૨૦૯ સોજો આવવો	૧૩૫
		૨૧૦ ગર્ભાશયનું બહાર	
		નીકળવું	૧૩૫

નં.	પૃષ્ઠ
૨૧૧ સ્તનનું સુજી જવું	૨૪૬
૨૧૨ સામાન્ય રોગો અને તેના ઉપાયો	૧૩૭
૨૧૩ શીળસ	૧૩૭
૨૧૪ ઉપાયો	૧૩૭
૨૧૫ ખરજવું	૧૩૭
૨૧૬ જીપાયો	૧૩૮
૨૧૮ લુખસ	૧૩૮
૨૧૯ ઉપાયો	૧૩૯
૨૨૦ અળાઈ	૧૩૯
૨૨૧ ઉપાય	૧૩૯
૨૨૨ બળીઆ-શીળી	૧૩૯
૨૨૩ અછામડા	૧૪૦
૨૨૪ ઓરી	૧૪૧
૨૨૫ માવજત	૧૪૨
૨૨૬ સળેખમ	૧૪૨
૨૨૭ (શરદી)	૧૪૨
૨૨૮ ઉપાયો	૧૪૩
૨૨૯ નસકોરો ફૂટવી	૧૪૩
૨૩૦ ખસ	૧૪૩
૨૩૧ તાવ	૧૪૪
૨૩૨ મેલેરિયા	૧૪૪
૨૩૩ લક્ષણો	૧૪૪
૨૩૪ ઉપાય	૧૪૪
૨૩૫ ટાઇફોઇડ	૧૪૫
૨૩૬ પેટનો દુઃખાવો	૧૪૫
૨૩૭ શ્રમડાં	૧૪૬

નં.	પૃષ્ઠ
૨૩૮ આળકોના ખાસ રોગો	
૨૩૯ ઉટાંટીયુ	૧૪૬
૨૪૦ આળકનું ભગઈજવું	૧૪૬
૨૪૧ ઉપાય	૧૪૬
૨૪૨ ગાંઠ પચોળીઆં	૧૪૭
૨૪૩ ઉપાય	૧૪૭
૨૪૪ આંચકો આવવી	૧૪૭
૨૪૫ અકરમાતો	૧૪૮
૨૪૬ આંખમાં જીવકું કે કણું વગેરે પડવું	૧૪૮
૨૪૭ અચાનક બેથુદ્ધિ	૧૪૮
૨૪૮ દાઝીજવું	૧૪૯
૨૪૯ આળકોની માવજત અને આળઉછેર	
૨૫૦ માતાની ફરજો	૧૫૦
૨૫૧ આળક ધાવતું હોય ત્યારે	૧૫૨
૨૫૨ આળકની ઉંધ	૧૫૩
૨૫૩ આળક માટે બીજાં પાણીના દૂધનો ઉપયોગ	૧૫૩
૨૫૪ અજરમાં મળતો દૂધનો ભૂકો	૧૫૪
૨૫૫ દૂધ અનાવવાની રીત	૧૫૪
૨૫૬ આળકના જાડા પેશાબની સંભાળ	૧૫૫
૨૫૭ દાંત આવવા	૧૫૫
૨૫૮ સંતતિ નિયમન	૧૬૦
૨૫૯ ગર્ભપાત	૧૬૦
૨૬૦ આળક માટે ધરગથ્ય દેશી દવાઓ	૧૬૬

નં.	પૃષ્ઠ
૨૬૧ ભાગ ૪ થા	
૨૬૨ નારી સમાજ	૧૬૩
૨૬૩ દેશની અને આખીએ માનવ જાતની પ્રગતી માટે	૧૬૪
૨૬૪ નારીનું વર્ગીકરણ	૧૬૫
૨૬૫ રાજ-મહારાજની રાણીઓ	૧૬૫
૨૬૬ મધ્યમ વર્ગની નારીઓ	૧૬૭
૨૬૭ ગામડાંની નારીઓ	૧૬૮
૨૬૮ શ્રમજીવી મજૂરણી	૧૭૦
૨૬૯ આનંદી બેન એક સુધારક	૧૭૧
૨૭૦ બાળ લગ્નની પ્રથા ક્યાંથી આવી ?	૧૭૨
૨૭૧ ગંભીર પરિણામ	૧૭૩
૨૭૨ પ્રથમ સુવાવડ	૧૭૪
૨૭૩ અન્ય ઉપાધિઓ	૧૭૫
૨૭૪ બાળ લગ્નના ખંડન માટે	૧૭૬
૨૭૫ વિધવા	૧૭૯
૨૭૬ વિધવાની સ્થિતી	૧૮૦
૨૭૭ બાળ વિધવાઓ	૧૮૪
૨૭૮ પુનર્લગ્ન કેના માટે	૧૮૫
૨૭૯ વિધવાઓનું વર્તન	૧૮૫
૨૮૦ વિધવા સ્ત્રીઓનું વાંચન	૧૮૭
૨૮૧ વિધવાઓનો કાર્યદિશા અને ઉન્નતિ	૧૮૮
૨૮૨ વિધવાઓનો આદેશ	૧૮૯
૨૮૩ હિન્દી સમાજને	૧૮૯

નં.	પૃષ્ઠ
૨૮૪ સમાજની કેટલીક બહોળા અને વહેંચે	
૨૮૫ જ્ઞાતિ ભોજનો	૧૯૦
૨૮૬ જ્ઞાતિ ભોજનને બદલે	૧૯૧
૨૮૭ કન્યા વિક્રય	૧૯૪
૨૮૮ વર વિક્રય	૧૯૪
૨૮૯ કબ્રોડાં	૧૯૫
૨૯૦ જેર પ્રથાઓના નિવારણ માટે	૧૯૬
૨૯૧ ધાર્મિક ધેસલ	૧૯૭
૨૯૨ વહેંચે	૧૯૯
૨૯૩ મૃત્યુસંસાર કેમ ઉ- જાવવા અને ?	
૨૯૪ સ્ત્રી સ્વતંત્રતા	૨૦૩
૨૯૫ સાસુ અને નણંદ	૨૦૪
૨૯૬ અયોગ્ય સહેવાસ	૨૦૬
૨૯૭ આજની મુધરેલી યુવ- તીઓ	૨૦૭
૨૯૮ આપણાં પ્રતો અને તહેવારો	૨૦૯
૨૯૯ અન્નકુટોત્સવ	૨૧૦
૩૦૦ ભાષાખીજ	૨૧૨
૩૦૧ કાકાજીમી	૨૧૨
૩૦૨ દત્તાત્રય જયંતિ	૨૧૩
૩૦૩ શિવરાત્રી	૨૧૫
૩૦૪ હોળી	૨૧૬
૩૦૫ ધૂળેટી	૨૨૦
૩૦૬ રામનવમી	૨૨૦
૩૦૭ અખાત્રીજ	૨૨૦
૩૦૮ બળેવ	૨૨૧
૩૦૯ નાગપંચમી	૨૨૧

નં.	પૃષ્ઠ
૩૧૦ શીતળા સાતમ	૨૨૨
૩૧૧ જ-માણી	૨૨૩
૩૧૨ ગણેશચોથ	૨૨૩
૩૧૩ નવરાત્રિ	૨૨૫
૩૧૪ દશેરા વિજયાદશમી	૨૨૬
૩૧૫ દિવાળી	૨૨૬

રાસગરબા

૩૧૬ મેઢુલો ગાજે તે માધવ નાચે	૨૨૮
૩૧૭ નંદરાણી-તમારો બળ	૨૨૯
૩૧૮ વહાલા મારા વૃંદાવન રે ચોકડે	૨૩૧
૩૧૯ મીઠાબોલા નાથ	૨૩૨
૩૨૦ ગોરમા	૨૩૩
૩૨૧ કેટલોક સન્નારોઓ	૨૩૪
૩૨૨ જસમા	૨૩૪
૩૨૩ વૃંદા	૨૩૬
૩૨૪ મેઢુલા	૨૪૩
૩૨૫ દેવસ્મિતા	૨૪૬
૩૨૬ રાણકદેવી	૨૫૨

ભાગ ૫ મો

૩૨૭ માવજત કલા, સૌંદર્ય વર્જક અને પ્રકીર્ણ	૨૫૭
૩૨૮ માંદાની માવજત કલા	૨૫૮
૩૨૯ માંદા માણસની માવજત	૨૫૯
૩૩૦ માંદા માણસનું બિહાનું	૨૫૯

નં.	પૃષ્ઠ
૩૩૧ દરદીને જરૂરી સામગ્રીઓ	૨૬૦
૩૩૨ દવા	૨૬૦
૩૩૩ દરદીના ઝાડા પેશાબ ની વ્યવસ્થા	૨૬૦
૩૩૪ માંદા માણસનો ખોરાક	૨૬૧
૩૩૫ મગનું પાણી	૨૬૧
૩૩૬ દહીં	૨૬૧
૩૩૭ બાજરા ખાખરી	૨૬૧
૩૩૮ સાબુચોખાની કરકર વડી	૨૬૨
૩૩૯ થર્મોમિટરનો ઉપયોગ	૨૬૨
૩૪૦ તાવ કેવી રીતે માપવો	૨૬૩
૩૪૧ નાડી	૨૬૪
૩૪૨ એક મિનિટમાં	૨૬૪
૩૪૩ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા	૨૬૫
૩૪૪ ઉપયોગી દવાઓ	૨૬૬
૩૪૫ કવીનામન	૨૬૬
૩૪૬ એસ્પીરીન	૨૬૬
૩૪૭ મેગ સલ્ફ	૨૬૬
૩૪૮ પોટાસિઅમ પરમેન્ગેનેટ	૨૬૭
૩૪૯ ટીચર આયોડીન	૨૬૭
૩૫૦ યુકેલિપ્ટસ	૨૬૭
૩૫૧ અજમાના ફૂલ	૨૬૭
૩૫૨ પારાનો મલમ	૨૬૮
૩૫૩ ગંધકનો મલમ	૨૬૮
૩૫૪ આંખનાં ટીપાં	૨૬૮
૩૫૫ દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા	૨૬૮

૨૫૬ પાણીથી શરીર સાફ કરવાની રીત	૨૬૯
૩૫૭ ગડગુમડ હોય તેવા દરદીની સારવાર	૨૭૦
૩૫૮ ગુમડાં	૨૭૦
૩૫૯ દાંત દુખતા હોય ત્યારે	૨૭૦
૩૬૦ કાનનો દુઃખાવો	૨૭૧
૩૬૧ કાનમાં મેલ બરાયો હોય	૨૭૧
૩૬૨ પોટીસ	૨૭૨
૩૬૩ ધઉના લોટની પોટીસરૂર	૨૭૨
૩૬૪ અળશીની પોટીસ	૨૭૨
૩૬૫ ડુંગળીની પોટીસ	૨૭૩
૩૬૬ સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ	૨૭૪
૩૬૭ સ્ત્રીનાં અંગો વિષે વિચાર	૨૭૬
૩૬૮ સ્ત્રીના સોળ શણગાર	૨૭૭
૩૬૯ સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ	૨૭૮
૩૭૦ ચહેરો સુંદર બનાવવા માટે	૨૭૮
૩૭૧ અર્વાચીન સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ	૨૮૦
૩૭૨ નેત્રોની સંભાવ	૨૮૦
૩૭૩ મુખની કાંતિ જાળવવા માટે	૨૮૧
૩૭૪ લીપ-સ્ટીક	૨૮૧
૩૭૫ નખનો રંગ	૨૮૨
૩૭૬ અળતો	૨૮૨
૩૭૭ કાનની સૌંદર્યતા	૨૮૨
૩૭૮ હાથની શોભા	૨૮૩
૩૭૯ પગના સેડલ	૨૮૪
૩૮૦ ધરમાં સ્ત્રીઓ બનાવી શકે તેવી વસ્તુઓ	૨૮૫

૩૮૧ ધૂપેલ તેલ	૨૮૫
૩૮૨ ધૂપેલ તેલનો મસાલો	૨૮૬
૩૮૩ બનાવવાની રીત	૨૮૭
૩૮૪ શેમ્પુ	૨૮૭
૩૮૫ ઠંડી ક્રીમ	૨૮૭
૩૮૬ ખીસરીનનો ક્રીમમાં ઉપયોગ	૨૮૯
૩૮૭ ચોખાના લોટનું સ્ટાર્ચ ક્રીમ	૨૮૯
૩૮૮ વાળ-ક્રીમ	૨૮૯
૩૮૯ બનાવવાની રીત	૨૮૯
૩૯૦ વાળ ગુચ્છાદાર બનાવવાની માટે	૨૮૯
૩૯૧ સાબુ	૨૮૯
૩૯૨ બનાવવાની રીત	૨૮૯
૩૯૩ કાર્મોલિક સાબુ	૨૯૦
૩૯૪ ગંધકનો સાબુ	૨૯૦
૩૯૫ ચાંદલો (કંકુ)	૨૯૦
૩૯૬ દંતમંજનો	૨૯૦
૩૯૭ દંતમંજન નં. ૧	૨૯૦
૩૯૮ દંતમંજન નં. ૨	૨૯૧
૩૯૯ દંતમંજન નં. ૩	૨૯૧
૪૦૦ ઘરગથ્થુ નુસ્ખાઓ	૨૯૧
૪૦૧ લોહીના ડાઘ દૂર કરવા	૨૯૧
૪૦૨ શાહીના ડાઘો દૂર કરવા માટે	૨૯૧
૪૦૩ બારી બારણાંના કાચ સાફ કરવા	૨૯૧
૪૦૪ કાચ ઉપર નામ લખવું	૨૯૨
૪૦૫ ફાઉન્ટેનપેનની શાહી	૨૯૨
૪૦૬ બ્લ્યુ-બ્લેક	૨૯૨
૪૦૭ ગ્રાન્ડી શાહી	૨૯૨
૪૦૮ બ્લ્યુ શાહી	૨૯૨

પૂ. મહાત્માજીનો સંદેશો

જ્ઞાતી બહેનો,

મને હિંદની સ્ત્રીઓ કેમ ઝોળખે છે ? એ વિચાર કરતાં મને લાગે છે કે તેઓ મારા પ્રેમને ઝોળખે છે. તેઓને ખબર છે કે મને સ્ત્રીઓનું શિયળ વહાલું છે, અને તે સાચવવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય મેં બતાવ્યો છે, એ સ્વદેશી છે. સ્વદેશી ધર્મનું પાલન કરવામાં જોટલી મદદ સ્ત્રીઓ કરી શકે છે તેટલી પુરુષો નહિ કરી શકે. ત્યારે ભારતવર્ષની પુત્રીઓ સુતર કાંતી પોતાને અને બીજાને લાંકતી હતી, ત્યારે ભારત-વર્ષ બંને ગરીબ હોય પણ આજની જેમ કંગાળ ન હતું. ત્યારે ભારત-વર્ષની સ્ત્રીઓ પોતાનું સતિત્વ જાળવી શકતી, એ હું જોઈ રહ્યો છું. તેથી બહેનોની આગળ વળી પણ એ જ વસ્તુ મૂકું છું.



અધી બહેનો ઝોળામાં ઝોળા એક કલાક હંમેશાં સુતર કાંતવામાં આપો.

અધી બહેનો સાદાઈને ધર્મ જાણી તેમાં જ શશુમાર સમજો, ને કુમારિકાઓએ કાંતેલા સુતરમાંથી જેવાં કપડાં પેદા થાય તે પવિત્ર સમજી તે વડે તમારાં અંગ લાંકો.

આમાં જ હું તો હિન્દુસ્થાનને સારું સ્વરાજ્ય પણ જોઈ છું. બહેનો પણ જોઈ શકો એમ ઇચ્છું છું. “જે કાઈ માણસ પ્રતિ આપણને માન અને પ્રીતિ હોય તે માન અને પ્રીતિ સારામાં સારી રીતે એમ બતાવી શકીએ કે-હંમેશાં તેનું અનુકરણ કરવું.

હું હિન્દુસ્તાન પાસે જે માગી રહ્યો છું તેનો ઉદ્દેશ ફક્ત ફરી સત્યયુગ આવે એટલા માટે જ છે.

સીઓની ઉન્નતિ કેવી રીતે થાય ?

આપણે જે કામ હિન્દુસ્તાનમાં કરવાનું છે તે સી ફળવણીનું પ્રથમ છે. ફળવણી હોય તો સીઓ પોતાના શિયળનું રક્ષણ કરી શકે. તે ફળવણી આપણા માટે આપણને ધણી વિદ્વાતાની જરૂર નથી પણ ફક્ત આરિત્રની જરૂર છે.

હું આપને મારા પર એવો પ્રેમ બતાવવા માગણી કરું છું કે— આપણે ફરીથી સત્યયુગ આણવો. હિન્દુસ્તાન પોતાનું રક્ષણ કરી શકે એમ છે. જો આપણે આપણા દેશમાં પેદા થયેલા વચ્ચેને જ વાપરીશું તો નક્કી આપણે આપણા દેશને થોડા જ વખતમાં સુરક્ષિત કરી શકીશું. હું રેંટીયા માટે પ્રયત્નો કરી રહ્યો છું. રેંટીઆથી સીઓનું શિયળ જળવાય છે. આથી કાંઈ બીજો ધંધો નથી કે જેમાં આપણી કરોડો બહેનો ઘેર બેઠાં પોતાનો સમય ગાળી શકે. આમાં કંઈ અકલની જરૂર નથી. હિન્દુસ્તાને સ્વાશ્રયી થતાં શીખવું જોઈએ. જ્યારે હિન્દુસ્તાનમાં વીર નરો, વીરાંગનાઓ પેદા થશે ત્યારે આપણે સ્વાશ્રયી બની શકીશું. આપણે સત્યાગ્રહની વીરતા બતાવવાની છે. શત્રુની વીરતા કરતાં આમાં વધુ વીરતાની જરૂર છે. જો તેમ થાય તો આજે આપણે સ્વતંત્ર જ છીએ. હિન્દુસ્તાનમાંથી જે કરોડો રૂપિયા જાય છે તેનું અને તમારી બહેનોનું રક્ષણ કરો.

હું આપની પાસે જે કાર્યની માગણી કરું છું તે આપને ઠીક લાગતી હોય તો તમે તમારા દેશને માટે તે કાર્ય કરવા તૈયાર થઈ પડજો.

૧. ગરીબ વર્ગમાં ફરી ન્યાં અન્ન વચ્ચનાં સાંસા હોય ત્યાં રેંટીયો દાખલ કરી, બૂખમરો ટાળી, તેમને સ્વાશ્રયી બનાવવાં.

૨. ન્યાં ન્યાં ગલીએ ગંદકી હોય, રોગપ્રસ્ત સી બાળકો હોય, પતિત દશામાં હોય—સાં તેમને સંયમનાં, સ્વચ્છતાનાં, આરોગ્યનાં

અને વિશુદ્ધ જીવન ગાળવાનાં સાધનો કરી આપી તેમને તેમની સ્થિતિનું—રહેણી કહેણીનું—ભાન કરાવવું.

૩. જ્યાં જ્યાં જ્ઞાન પ્રચારની—આવશ્યકતા—અભિલાષા હોય ત્યાં જ્ઞાન પ્રચારાર્થે જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડવાં અને પોતે તે માટે પ્રયાસ કરવો.

આ કાર્યો કરવા માટે પ્રથમ આત્મશુદ્ધિ, આત્મવિકાસ ભગિની—ભાવ અને વિચાર—વિનીમયની જરૂર છે.

વિચારોનો પ્રચાર કરવાનું મુખ્ય સાધન

પ્રત્યેક મનુષ્ય ધારે તો તેની પાસે સુંદર ક્ષણથી પ્રવૃત્તિઓ છે. સમાજનું કાર્યક્ષેત્ર એટલું વિસ્તીર્ણું છે કે જે સંખ્યાક કાર્ય થાય તો મોટી પ્રવૃત્તિ તેની પાસે કાંઈજ નહિ ગણાય અને “હોમ-રૂલ” નામનું ઉચ્ચારણ કર્યા વિના હોમરૂલની બારે સેવા થઈ શકે. જ્યારે હાપખાનાં ન હતું, હાપણોની સમવડો ઓછી હતી, ચોવીસ કલાકના એક હજાર માઈલને બદલે બાગ્યે ચોવીસ માઈલ આપણે મુસાફરી કરી શકતા હતા. તે વેળાએ આપણા વિચારોનો પ્રચાર કરવાનું એક જ મુખ્ય સાધન ગણાતું હતું, તે આપણી કૃતિ હતું. એમ કહેવાય છે કે, તેની અસર બહુ બારે હતી. અત્યારે આપણે હવાને વેગે હોડમહોડ કરીએ છીએ. વ્યાખ્યાનો આપીએ છીએ, લેખો લખીએ છીએ, તેમ છતાં આપણું ધાર્યું અમલમાં મૂકાવવા આપણે લગભગ અસમર્થ છીએ. દરેક દિશાએથી નિરાશાનો સૂર સંભળાય છે. મને તો લાગે છે કે જેમ આગળ હતું તેમ આજે પણ આપણાં કાર્યના વડે જેટલો પ્રભાવ આપણે લોકો ઉપર નાંખી શકીશું, તેટલો કદિ આપણા હાપણ કે લેખોથી નહિ નાંખી શકીએ.

“આટલાં આટલાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાંથી કશું વર્તનમાં ઉતારવામાં આવતું ન હોય તો તે તમામ ફેકટ છે, માટે એક ખાંડી વજન જેટલાં પુસ્તકો વાંચો તે

કરતાં તેમાંથી એક અઘોળ જેટલું પણ વર્તનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરો.

જમતમાં અનેક શાસ્ત્રો છે, તે દરેકનાં નામ હું તમારી પાસે લેવા માગતો નથી, પરંતુ તેમાંથી તમે તમારા વર્તનમાં જેટલે અંશે ઉતારો તેટલું શાસ્ત્રનું રહસ્ય તમે પ્રાપ્ત કર્યું એમ માનવાને કશી હરકત નથી.

આપણે અનેક પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ છીએ, પરંતુ તે પાળવાને કંઈ પણ લક્ષ્ય રાખતાં નથી, તે યોગ્ય નથી. જે જે પ્રતિજ્ઞા કરવામાં આવે તે તે સચોટપણે પાળવી જોઈએ. દેહ પડે તો પણ કરેલી પ્રતિજ્ઞા ચૂકવી જોઈએ નહિ.

તમારું જીવન આદર્શમય બનાવો. રોમમાં તો આદર્શ પણ ફરી ગયો છે, પરંતુ હિન્દમાં તો આદર્શ ભૂલવામાં આવ્યો નથી. હિન્દુ કે મુસલમાન આપણે સર્વ આપણા પૂર્વજોનાં વારસદાર છીએ, અને એ વારસો ત્યારે જ સંભાળી શકીશું કે જ્યારે જીવનના આદર્શો પર સતત લક્ષ્ય આપવામાં આવશે. આપણા પૂર્વજોમાં સાત્ત્વિકવૃત્તિ પ્રધાન પદ્મ ભોગવતી હતી, પરંતુ આજે તે નાશ પામેલી જણાય છે. જ્યાં જોઈએ ત્યાં દંભી જીવન જણાય છે, હરકાઈ કાર્ય પ્રસંગે અસત્ય બોલવાનું ડગલે અને ડગલે થઈ ગયું છે તે દૂર કરવું જોઈએ, અને જીવન સત્યમય બનાવવું જોઈએ. *

તમારો દીન લાઈ,
મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

* એક પુસ્તકમાંથી.

મા રું ઘ ર

[ભાગ ૧ લો.]



સાહિત્ય, સંગીત અને લલિતકળાઓ

સાહિત્ય—સંગીત—કલાવિદ્ધિનઃ ।

સાક્ષાત્ પશુ પુચ્છ વિશાળદ્વીનઃ ॥

શ્રી અને સાહિત્ય

સાહિત્ય ‘સંગીત અને કલાની ભાવના’ વિનાનું માણસ પૂછડા વગરનું જનવર છે એમ કહેવાય છે.

સાહિત્ય એટલે શું એ કહેવું તે બહુ મુશ્કેલીભર્યું છે. સાહિત્ય એ એક એવો વિશાળ સાગર છે, કે જેની સીમા બાંધવી તે હાસ્યાર્પદ છે. સાહિત્યના અનેક પ્રકાર છે. આ ઉપરથી એમ કહી શકાય કે સાહિત્ય એટલે મનુષ્યના મગજમાં ઉપગત કાંઈ પણ વિચાર વિષે ચિંતન. વિચારો સારા હોઈ શકે તેમ હલકા પણ હોય, એટલે સાહિત્યના મુખ્ય બે વિભાગો થાય—ઉચ્ચ કાવિત્વ અને તેથી ઉતરતા દરજ્જાનું. ઉચ્ચ પ્રકારનું સાહિત્ય કયું? આ એક ગૂઢ પ્રશ્ન છે, પરંતુ મનુષ્યને ઉન્નતિને પંથે દોરે તે સાહિત્ય ઉચ્ચ પ્રકારનું કહી શકાય.

સાહિત્યમાં અનેક વિષયોનો સમાવેશ થાય છે પરંતુ તેમાં પણ કલા અને સંગીતને જુદાં વર્ણવ્યાં હોઈ—ઉપરના શ્લોક મૂજબ—તેનો પ્રદેશ જુદો પાડ્યો છે.

શ્રીઓએ સાહિત્યમાં શો ભાગ ભજવ્યો છે તે જોઈએ. બીજા દેશોમાં સાહિત્યનો પ્રચાર સારા પ્રમાણમાં થયો છે. ત્યાંની ઘણી શ્રીઓ સારી લેખિકાઓ છે. મેરી કૌરેલી, મીસ બ્રાઉની, ડૉ. મોન્ડેસોરી, પર્લબક—વગેરેનાં નામો સાહિત્યમાં બહુ જાણીતાં છે; પરંતુ આ તો પરદેશની વાત થઈ હિંદુસ્તાનમાં સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં કેટલી શ્રીઓ ગણાવી શકાય?

આપણે જોઈએ છીએ કે પ્રાચીન સમયમાં ઘણી શ્રીઓએ સાહિત્યમાં રસ લીધેલો. ગદ્ય અને પદ્ય બન્નેની સમાલોચના સાથે

જ કરી લઈએ. ગુણસમૃદ્ધિ નામની જૈન સાધ્વી સ્ત્રી ઈ.સ. ૧૪૦૬ માં થઈ ગઈ. મીરાંબાઈ એક પ્રખ્યાત કવિ હતી. તેનાં પદોમાંનાં અમુક વાણાં ગણીતાં છે, જેવાં કે:—

“ બોલ મા બોલ મા બોલ મા રે,
રાધા-કૃષ્ણ વિના બીજું બોલ મ.

x

x

x

ચંદ્ર સૂરજનું તેજ તણતે
આગીઆ સંગાથે પ્રીત જોડ મા રે...

“ વિષનો પ્યાલો રાણે મોકલ્યો રે, દેજો રાણી મીરાંને હાથ
સાંકુની સંગત છોડીને, તમે વસો અમારે સાથ ”
વળી,

સુદડી એકાદુ ત્યારે રંગ ચૂવે રે, રંગ ખેરગી હોય
એકાદુ હું કાળો કામળો, દુજો કાલ ન લાગે કાલ ”
અને,

સહુ અમારી સુદમણા ને સસરો પ્રેમ, સંતોન
જોડ જગજીવન જગનમાં, મારો નાવલિઓ નિર્દોષ
વગેરે વગેરે.

જૈન સાધ્વી ગુણ સમૃદ્ધિએ જૈન દર્શનને પદ-અર્થ કર્યા અને
ભજનો, રતુનિઓ તથા અહિંસા સંબંધી ચિંતકલેષો લખી પ્રસિદ્ધિ
મેળવી હતી.

આપણાં આઘ કવયિત્રી મીરાંબાઈ પણ કવિત્વમાં ભાવનાશાળી
ભક્તિ ગીતો લખવામાં ઉતરતાં નહોતાં જ. ઉપરોક્ત ભજનો એમની
પ્રભુભક્તિ—કૃષ્ણ ઉપરનો અગાધ પ્રેમ અતાવે છે. વળી એકાદ જોઈએ:

“આજ લગી હું એમ જાણતી, વજમાં કૃષ્ણ પુરુષ છે એક
વૃંદાવન વસી હજી પુરુષ રહ્યા છે ! તેમાં ધન્ય તમારો વિવેક”

જ્યારે મીરાંબાઈએ ગોંડાઈને મળવાની પોતાની ઇચ્છાનો
સંદેશો પાઠવ્યો હતો ત્યારે “હું સ્ત્રીનું મુખ જોતો નથી” એના
જવાબમાં મીરાંનો આ ટુંકો પણ ભાવનાવાહી પ્રત્યુત્તર તેણીને કેટલી
કૃષ્ણમય બતાવે છે ?

ઈ. સ. ૧૬૦૪ માં હેમશ્રી નામની જૈન સાધ્વીએ ગુજરાતી
ભાષામાં કનકાવતી આખ્યાન રચ્યું હતું.



ગોંડલના મહારાણી

ગોંડલનાં મહારાણી
શ્રી. નંદકુંવરબા સાહિત્ય-
પ્રિય સ્ત્રી હતાં. રાજકો-
ટમાં ભરાએલી ત્રીજી
સાહિત્યપેરિષદમાં તે
સ્વાગત પ્રમુખ હતાં.

ત્યારબાદ અગીઆર
પુસ્તકો જેણે લખ્યાં છે
તે મીસીસ જરબાનુ કોડા-
વાગાનું નામ જાણીતું છે.

જગતભરમાં જેનું નામ
પ્રખ્યાત છે તે શ્રીમતી
સરોજિની નાયડુએ પોતાની
કલમથી અનેક વાર સાહિત્યને
શોભાવ્યું છે.



શ્રી. સરોજિની નાયડુ

ગુજરાતનાં શ્રી તંત્રીઓ

ગુજરાતની ધણી બહે-
નોએ 'સ્ત્રીમોધ' દ્વારા સાહિ-



સ્વ. પુતળીબાઈ કાપરાજી

ત્વની સારી સેવા કરી છે.
તેમાં આગળ પડતું નામ
સ્ત્રીમોધનાં વયોગ્રસ્ત તંત્રી
સ્વ. પુતળીબાઈ કાપરાજીનું
ગણાય. તેમણે ત્રણ પુ-
સ્તકો લખ્યાં છે. આમ
ગુજરાતની બહેનોએ સા-
હિત્યમાં તંત્રી પદો પણ
શોભાવ્યાં છે.

“સુંદરી સુખોષ”માં હમુમનીએન માણેકલાલ દેસાઈ. સૌ.
લીલાવતી જનાર્દન પ્રભાસ્કર વગેરેના લેખો સારા પ્રમાણમાં આવતા.

હિન્દુસ્તાન પત્રના માલીક શેઠ રણછાડલાલના પુત્રી કુ. અચ્યુએન
લોટવાળાનો જન્મ સને ૧૯૦૦ માં થયો. તેમણે પોતાનો સાહિત્ય



કુ. અચ્યુએન લોટવાળા

રસ હિન્દુસ્તાન પત્રની ઓફીસમાં અવરથા વિભાગમાં જોડાઈને
પૂરો કર્યો. ૧૯૩૨-૩૩ માં દોઢ વર્ષ સુધી તેમણે નવયુગ માસિકનું
તંત્રી પદ શોભાવેલું.

આજકાલ તેઓ ભગીની સમાજ પત્રિકામાંના તંત્રીઓમાંના એક છે.

યુ. વ. સો. તરફથી ઈ. સ. ૧૯૨૧ માં ‘ મહિલામિત્ર ’



સૌ. જ્યોત્સ્નાબેન મહેતા

વાર્ષિક શરુ કરવામાં આવ્યું. તેના તંત્રીઓ તરીકે લેડી. વિદ્યાબેન અને સૌ. શારદાબેન મહેતાએ કામ કર્યું અને ઈ. સ. ૧૯૨૭ માં સૌ. જ્યોત્સ્નાબેન મહેતા તથા સૌ. સૌદામિનીબેન મહેતાએ તંત્રી તરીકે તે પત્રનો છેલ્લો અંક પ્રગટ કર્યો.

સ્ત્રી-લેખિકાઓ

અર્વાચીન સમયમાં સ્વ. લક્ષ્મીબાઈ શામળદાસનાં પુત્રી સ્વ. સુમતીબેનનું નામ પહેલું આવે. તેમનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૯૦ માં થયો હતો. તખ્તીયત નબળી છતાં તેમણે સારાં સારાં કાવ્યો, નિબંધો તથા નવલકથાઓ લખ્યાં છે.



સ્વ. સુમતીબેન

ઈ. સ. ૧૯૨૪ ની ભાવનગરની પરિષદમાં સ્વ. ચૈતન્યબાળા મજમુદાર 'લલિતકળા'નો મુંદર નિબંધ લખી પ્રકાશમાં આવ્યાં. તેઓ મેટ્રીક પાસ થયાં હતાં. પત્રાના મહારાણીએ સ્થાપેલી 'શાસ્ત્રીય સંગીત' માટેની હરિકૃષ્ણમાં તેમણે 'સુવર્ણ મંગળ-સૂત્ર' મેળવેલું.



સ્વ. ચૈતન્યબાળા મજમુદાર

આથી પણ વિશેષ સેવા લેડી વિદ્યાગૌરી નીલકંઠ અને શ્રી શારદાબેન મહેતાએ કરી છે.



લેડી વિદ્યાબેન નીલકંઠ



સૌ. શારદાબેન મહેતા

તેમણે ‘સુધાહાસિની’ તથા ‘હિન્દુસ્તાનમાં સ્ત્રીઓનું સામાજિક સ્થાન’ વિગેરે પુસ્તકો લખ્યાં છે.

લેડી વિદ્યાબેનનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૭૬ માં અને સૌ. શારદા બેનનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૮૨ માં થયેલાં. ગૂજરાતમાં ગ્રેજ્યુએટ થનારી સ્ત્રીઓમાં તેઓ પહેલાં છે. અમદાવાદ ગૂજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તથા લેડીઝ ક્લબ તેમની દેખરેખ નીચે પ્રગતી કરી રહ્યાં છે.

સૌ. હંસાબહેન મહેતાનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૬૭ માં સુરતમાં થયો હતો. તેઓ વડોદરાના દિવાન સર મનુભાઈનાં પુત્રી થાય. બી. એ. ની પરીક્ષા પાસ કરી પત્રકારિત્વનું શિક્ષણ લેવા તે લંડન ગયેલાં. તેમની કૃતિઓમાં ‘બાળવાર્તાવલી, ગોળીબારની મુસાફરી, અરણ્યનું અદ્ભૂત રવિન, ત્રણ નાટકો, આવલાના પરાક્રમે’ વગેરે પ્રખ્યાત છે.



સૌ. સરોજની મહેતા

‘સદ્ગુણી માતાની સદ્ગુણી પુત્રી માફક લેખિકા માતાની લેખિકા પુત્રી સૌ. સરોજનીબેન મહેતા એ લેડી વિદ્યાબેન નીલકંઠનાં પુત્રી છે. તેઓ એમ. એ. થયેલાં છે. અને ઈ. સ. ૧૯૨૩-૨૪ માં ઇંગ્લાંડની મુસાફરી કરી આગ્યાં છે.

શ્રી. દિપકબા દેસાઈનો જન્મ વડનગરા નાગર જાતિમાં વડોદરાના પ્રસિદ્ધ દિવાન સ્વ. મણીભાઈને ત્યાં થયો છે. તેમણે સંગીત તથા પીંગળનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેમનાં લખેલાં સ્તવન-મંજરી, સંજીવની અને ખંડ કાવ્યો ઘણાં સરસ છે. તેમની સાહિત્ય સેવાની કદર કરી વડોદરા સરકારે તેમને 'રાજરત્ન'નો ઇતિહાસ આપ્યો છે.



શ્રી. દિપકબા દેસાઈ

ત્યારપછી નામ આવે સૌ. શ્રીમતી બાજા મજમુદારનું. મુંબઈના ગૂજરાતી હિન્દુ સ્ત્રી મંડળની નિયંત્રક હરીફાઈમાં તેમને ૧૯૩૧ માં



પહેલું ઇનામ મળ્યું હતું. બંગાળી, મરાઠી તથા હિંદી ભાષાનું તેમને જ્ઞાન છે. બંગાળી પરથી “શ્રી વત્સચિંતા” તેમણે ગૂજરાતીમાં લખ્યું છે. “સુવર્ણરત્ન” નામનો સંગ્રહ પણ તેમણે પ્રગટ કરેલ છે.

શ્રી. બાલાબેન મજમુદાર

તારાબેન મોડક, દિ. બ. અંબાલાલ દેસાઈનાં પૌત્રી ઉર્મિલાબેન,
શ્રી. જ્યોત્સ્ના શુક્લ, શ્રી. જયમનગૌરી પાઠકજી વિગેરે બહેનો
ગૂજરાતીમાં અગ્રગણ્ય ભાગ ભજવે છે.

શ્રી. જયમનબેનની કલમ
પણ સુંદર છે. જેમકે:

અંતર આલમાં આશ જગારા
આશ પૂડે શાને આવે નિરાશા
પૂછું કેને કોઈ નજરે ન આવે
અંતર પ્રશ્ન કરીને સતાવે.
ઈત્યાદિ.



આ ઉપરાંત શ્રી. લીલાવતી
મુનશી, કુ. પુષ્પા શુક્લ, જ્યોતિ-
ર્બાલા, કુ. પ્રમિલા મહેતા, સૌ.

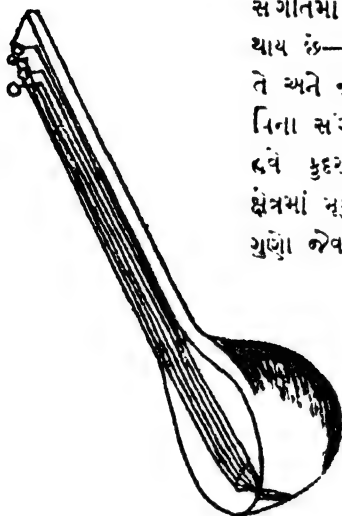
શ્રી જયમનગૌરી પાઠકજી

કપિલા ડાકાર, સલીમા ગુલામદુસેન, સૌ. દસુમતી બી દેસાઈ,
કુ. બાનુમતી અકાલજી વિગેરે બહેનોનાં નામો જાણીતાં છે.



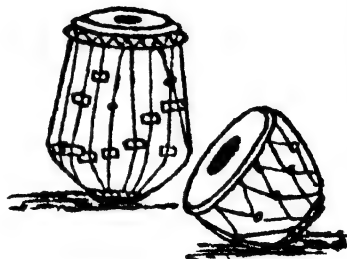
સ્ત્રી અને સંગીત

સ્ત્રીનું સ્થાન સંગીતના ક્ષેત્ર સાથે યોજતાં પહેલાં સંગીત એટલે શું અને તેનો સ્ત્રી સાથે શો સંપર્ક છે તે જોવું જરૂરનું છે.

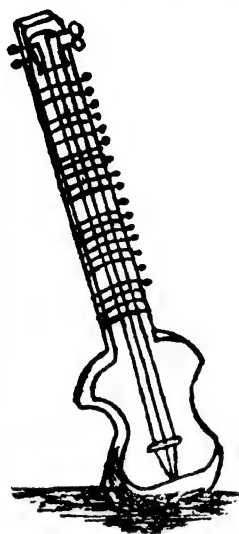


સંગીતમાં ત્રણ મુખ્ય વિષયોનો સમાવેશ થાય છે—ગાયન-ગાવું તે, વાદન-વગવડું તે અને નૃત્ય. આ ત્રણે વસ્તુના સંમિશ્રણ વિના સંગીતને પૂર્ણ કહી શકાય નહિ. દેવે કુદરતે સ્ત્રીને કેવી રીતે સંગીતના ક્ષેત્રમાં મૂકી છે તે જોઈએ. સ્ત્રીના નૈસર્ગિક ગુણો જેવા કે તેની ચપળતા, સુંદરતા (સૌંદર્ય) અને કામગતી વિગેરે ગુણો એવા છે કે જે સંગીતને શોભાવવા જરૂરના છે. માવામાં સ્વરની કુમાશ અને માધુર્ય જોઈએ. સ્ત્રીના સ્વરતંતુઓ (vocal cords) પુરુષના સ્વર

તંતુઓ કરતાં વધારે કામગી હોઈને સ્ત્રી, પુરુષ કરતાં વધારે તીવ્ર અને મીઠો અવાજ કાઢી શકે છે. નૃત્યમાં શરીરના અવયવોની સુપ્રમાણ્યતા, ચપળતા અને સૌંદર્ય જોઈએ. આમ



કુદરતી રીતે જ સંગીતના ક્ષેત્ર માટે પુરુષ કરતાં વિશેષ લાયક છે.

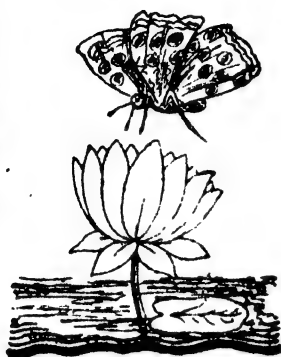


પરંતુ દિલ્લિગીરીની વાત છે કે કુદરતે બક્ષેલા આ ગુણોનો સ્ત્રીઓએ સંગીતની બાબતમાં જોઈએ તેવો ઉપયોગ કર્યો નથી. મનુષ્યના જીવનમાં સંગીત એક સમકના સૂર સમાન છે. કુદરતના દરેક કાર્યમાં કંઈક સંગીત કે કલા છે જ. ખગખગ બહેતા પાણીના ઝરણામાં, પશુપક્ષીઓની બેલીમાં, બધે સ્વરનું પ્રધાનપદ છે. વળી સ્ત્રી એ પુરુષના જીવનસંગીતનું એક મૃદુ અને મધુર સાજ છે. પુરુષને સંગીતથી સારી રીતે આકર્ષી શકાય છે. બાળકને જાનું રાખતી માતાનાં સ્વરમાં કેટલું સંગીત છે તે બાળક જ જાણી શકે. સંગીત એક કલા

છે અને દરેક પ્રાણીને કલા પ્રિય હોય છે. મોર, હરણાં વિગેરે પશુ પક્ષીઓને સંગીત બહુ બહાલું છે અને સંગીત ખાતર પોતાનો પ્રાણ સુધાં પણ તજ દે છે. સર્પને પકડવા વાદી મોરલીનો ઉપયોગ કરે છે. કુદરતે વિશ્વમાં કલા આણવા, જગતને આનંદમય બનાવવા સંગીતનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કર્યો છે, એટલા ખાતર મેના, પોપટ, કોકિલ વગેરે પક્ષીઓને જુદી જુદી જાતના સ્વરો આપી વાતાવરણને પ્રિય અને સંગીતમય બનાવ્યું છે.

આપણા જીવનમાં જોઈશું તો લાગશે કે સ્ત્રીના કરતાં પુરુષોનો ફાળો સંગીત ક્ષેત્રમાં વિશેષ છે, ન્યારે કુદરતે બંનેમાં ઉલટા જ ગુણો આપ્યા છે. પુરુષનો અવાજ કર્કશ, જાડો અને ખુલ્લું છે ન્યારે સ્ત્રીઓને મીઠો, તીવ્ર અને કામળ સ્વર આપ્યો છે.

એક પણ સ્ત્રી એવી નથી કે જેની પુરુષ માયકો જેવા કે સ્વ. અબ્દુલકરીમખાન, ઉસ્તાદ ફયાઝખાન કે આતાહુસેન સાથે સરખામણી થાય. બહેનો આ બાબત ખ્યાનમાં લેશે કે? આનો અર્થ એવો નથી



કે સ્ત્રીઓમાં સંગીત નથી જ. સંગીત છે પરંતુ તે હજી તેની બાબ્યાવસ્થામાં અને જુજ પ્રમાણમાં છે.

જેવી રીતે એક ઉદ્યાન ભરના મધુર સ્વરથી ગુંજી રહે છે તેવી રીતે એક ગૃહીણી ગૃહકાર્યમાં પરવાર્ધ હોય ત્યારે હરતાં ફરતાં ગણગણાટ કરે તે ઘર કેવું સ્વર્ગીય બને ?

નૃત્યની બાબતમાં તો બીજા દેશો કરતાં ગૂંજરાત તદ્દન પછાત છે. બંગાળમાં આ કલાએ સારી પ્રગતિ કરી છે. “નાચવું એટલે હલકાઈ” એમ કેટલાકનું માનવું છે. પોતાની પુત્રીને નૃત્યકલાનું શિક્ષણ આપતાં માઆપો અચ્ચકાય છે પરંતુ એટલો વિચાર કરોને કે દેવમંદિરોમાં ઉત્સવ વખતે કે અમુક ધાર્મિક પ્રસંગોમાં સ્ત્રી અને પુરુષો નથી નાચતાં શું? તો પછી



નૃત્યના નાચમાં તો કલા છે. દેવો પણ નૃત્ય કરતા. શિવજીના તાંડવ નૃત્યથી, મેનકાના મોહક નૃત્યથી, મીરાંબાઈ અને નરસિંહ મહેતા વિગેરેના નૃત્યથી કાણુ અગાણુ છે ? અલખત, કળાનો ઉપયોગ કળા માટે જ કરવો જોઈએ. વેશ્યાઓએ સંગીતનો ઉપયોગ પુરુષોને આકર્ષવા માટે કર્યો એટલે સંગીતની કિંમત ઘટી ગઈ અને આવી જ રીતે દુરૂપયોગને લીધે જ કાંઈ પણ કલાનું સ્થાન હલકું પડી ગયું છે.

સ્ત્રીઓને દિલ્લૂં, વીણા વિગેરે વાજાંત્રો વગાડતાં આવડવું જોઈએ. આ સાંભળે તો સ્વભાવ પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવ જેવો જ છે. સિતાર કે દિલ્લૂંના સૂર સાથે સ્ત્રીનો સ્વર મળે ત્યારે કેટલું સુંદર અને પ્રિય વાતાવરણ ખડું થાય છે ? અરે સ્ત્રીને પોતાને જ દિલ્લૂં કહેવામાં આવે છે; પરંતુ તે દિલ્લૂંમાં દિલ્લૂં જેવું દિલ્લૂં-પણું જોઈએ ને ?



સ્ત્રીઓ સંગીતમાં શા
દાંતો આપી શકે ?

શાસ્ત્રીય સંગીત બા-
જુએ મુકતાં સાધારણ રીતે
દરેક સ્ત્રીને સુગમ પડે તેવું
સંગીત કયું ? ગરબા, રાસ
વિગેરે સ્ત્રીઓના સંગીત
ક્ષેત્રના વિષયો છે. ગરબા
એ તો ગૂંજરાતનું ગૌરવ
છે. આપણી બહેનોમાં
ગરબાએ ઠીક ઠીક સ્થાન

લીધું છે પરંતુ હજી તે ઘેર ઘેર અને આંગણે આંગણે નથી વસ્યા ત્યાં સુધી આપણે સંગીત પ્રિય ન કહેવાઈએ. દક્ષીણી સ્ત્રીઓએ શાસ્ત્રીય સંગીત ક્ષેત્રમાં સારું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેઓમાં શાસ્ત્રીય સંગીતનો અભ્યાસ પણ સારો છે. એવો દિવસ કેમ ન આવે કે જ્યારે દરેક ભારતવાસીના ધરમાં સંગીતનાં વાજાંત્રો ગાજી રહ્યાં હોય અને તેના સૂરો આસમાનમાં અથડાતા હોય ? નરસિંહ મહેતાના મદ્દહારની કે મીરાંબાઈનાં પદસંગીતની ખોટ જણાય તે આપણને શરમજનક નથી થું ?

ગાવું એટલે ગાવું જ એમ નથી. સિનેમાનાં ગાયનો તો આજકાલ દરેક સ્ત્રી-પુરુષ કે બાળકના મ્હોઢામાંથી સરતાં હોય છે પરંતુ તે ગાયનોમાં ગીત, કવિતા અને સૂર જોઈએ; અને આને લીધે જ સિનેમાનાં ગાયનોની અસર ટુંકજીવી છે. એક ચિત્ર પૂરું થયું એટલે તેમાં ગાયનોની પણ ત્યાં જ પૂર્ણાંતુનિ થાય છે, અને બીજા ચિત્રનાં ગાયનોની શરૂઆત થાય છે. જ્યારે “અકેલી મત જમીઓ રાધે જમુના કે તીર”નાં ગૂંજન તો જગજગૂનાં જ રહેવાનાં અને સંગીતનું ખરું વાતાવરણ તે જ જમાવી શકે છે.

ગૂંજરાતમાં સંગીત ક્ષેત્રમાં અમુક સ્ત્રીઓનાં નામો ખાસ જાણીતાં છે. શાસ્ત્રીય સંગીત ગાવામાં હીરાબાઈ ખરોડેકર, લક્ષ્મીબાઈ ખરોડેકર એમ ત્રણ ચાર સ્ત્રીઓ જ પ્રખ્યાત છે. કુ. જ્યુથિકા રે તેના કેમળ કદ અને હલક મારે જાણીતી છે.



ક લા મ ય સ્ત્રી

કે. શ્રી. હડીસિંહ.

પ્રત્યેક કાર્યને સુંદર રીતે કરવામાં અમુક આવડત સમાયેલી છે અને તેને જ કલા કહેવામાં આવે છે. જુદી જુદી જાતની ગાસઃ કળાઓ વર્ણવવામાં આવી છે.

ચોસઠ કળાઓ

સ્ત્રીઓ માટે જે ચોસઠ કળા મહર્ષિ વાત્સ્યાયન મુનીએ પોતાના અપૂર્વ ગ્રંથ “કામસૂત્ર”માં જણાવેલ છે તે દરેક સ્ત્રીઓએ ગૃહણ કરવી જોઈએ.

૧ ગીત, ૨ વાદ્ય, ૩ નૃત્ય, ૪ ચિત્રકળા, ૫ જ્ઞાનિલકરી આકૃતિમાં કાપવાં, ૬ અખંડ ચોખા-અક્ષતોને રંગી તેનાથી ને ફૂલોથી ચોક પૂરવો, ૭ શયનગૃહમાં ફૂલો ખિજાવવાં, ૮ દાંતોને, વસ્ત્રોને અને શરીરને રંગી સુંદર બનાવવાં, ૯ સંગેમરમરથી કૃર્ષ તૈયાર કરવી, ૧૦ વિધિ પ્રમાણે ખિજાતું ખિજાવવું, ૧૧ પાણીમાં હાથ ભારી વાદ્ય-



કુ. સૌદામિની.

કુ. શકુંતલા.

કુ. વસુમતી.

સ્વર શાદયા-જગતરંગ વગાડવું. ૧૨ પિયકારીથી પાણી ફેંકવું. ૧૩ ચિત્રયોગ-મંત્ર, ઔષધ પ્રયોગોનું જ્ઞાન, ૧૪ ભિન્ન ભિન્ન માળાઓ યૂથવાનું જ્ઞાન, ૧૫ (માળાઓને) શેષરક અને આપીડની માફક શિર પર અનાવવા, ૧૬ વેપરચના-વસ્ત્ર, પુષ્પ, ભૂષણ આદિથી શરીર સુંદર દેખાય તેવી સજ્જવટ, ૧૭ કાનનાં ભૂષણ અનાવવાં, ૧૮ સુગંધી દ્રવ્ય અનાવવાં, ૧૯ આભૂષણ પહેરવાની વિધિ અને તેની પરખ, ૨૦ ઈંદ્રિયલક્ષના લેખ, ૨૧ કુચુમાર મુનિએ અતાવેલા વાજીકરણ અને સુભગકરણાદિ પ્રયોગ, ૨૨ હાથની સફાઈ, ૨૩ અનેક પ્રકારનાં શાક, યુષ અને ભક્ષ્ય પદાર્થો તૈયાર કરવા, ૨૪ પાનક, રસ, રાગ અને આસવ અનાવવામાં કુશળતા, ૨૫ શીવણકળા, ૨૬ સૂત્રકીડા દોરીના ખેલ-રમત, ૨૭ વીણા, ડમરુ આદિ વગાડવાની વિધિ, ૨૮ પ્રહેલિકા-ઉખાણું, ૨૯ એક જાણુ શ્લોક કે કવિતા કહે તેનો છેલ્લો અક્ષર

લઈને અક્ષરથી પ્રારંભ કરી સામો શ્લોક કહેવો, ૩૦ શ્લોક એવી રીતે કહેવો કે જેનું ઉચ્ચારણ અને અર્થ બન્ને કંઠે હોય, ૩૧ કાવ્યના રસને અનુસરીને તેને ગાવું, ૩૨ નાટક, ગદ્ય, પદ્યોનું જ્ઞાન, ૩૩ કાવ્યની સમસ્યાપૂર્તિ, ૩૪ નેતર આદિથી ચઢાઈ વગેરે બનાવવી, ૩૫ લુહાર, સોનીનું કામ, ૩૬ તક્ષણ, ૩૭ ધર બનાવવાની કળા, ૩૮ સોનું, ચાંદી, મોતી સિક્કા વગેરેની પરીક્ષા, ૩૯ ધાતુ શોધન, ૪૦ મણિ વગેરેને રંગવા અને તેની ખાણો જાણવી, ૪૧ વૃક્ષોની ચિકિત્સા-ધરમાં અને બગીચામાં ઝાડ વાવવાની, તેના રોગો જાણવાની કળા, ૪૨ મેઢાં, મુરઘા, તીતર ને લઢાવવાનું જ્ઞાન, ૪૩ પોપટ મેનાને ખોલતાં શીખવવું, ૪૪ હાથ, પગ ને માથું દબાવવાની ચતુરાઈ, ૪૫ ગુપ્ત કે સાંકેતિક અક્ષરોનું જ્ઞાન મેળવવું, ૪૬ ગુપ્ત રાખવાને માટે અસ્પષ્ટ શબ્દોનો પ્રયોગ, ૪૭ દેશદેશની ભાષાઓ જાણવી, ૪૮ ફૂલોની ગાડી બનાવવી, ૪૯ શુકનજ્ઞાન, ૫૦ યંત્રો બનાવવાં, ૫૧ સ્મરણશક્તિ વધારવાના ઉપાય, ૫૨ કોઈ એક યાદ કરીને શ્લોક ખોલે તો તે શીખેલો ન હોય છતાં કહી બતાવવો, ૫૩ માનસી કાવ્યરચના, ૫૪ કોશજ્ઞાન, ૫૫ હંદજ્ઞાન, ૫૬ કાવ્યલંકારનું જ્ઞાન, ૫૭ બીજને છળવાની ક્રિયા, ૫૮ વસ્ત્રોના દોષ છુપાવવા-ફાટેલું હોય તો તે ન જણાય તેમ પહેરવું, ૫૯ છૂત ખેલવાનું ચાતુર્ય, ૬૦ પાસા (અનુકૂળ) ફેંકવા, ૬૧ બાળક માટે ઢીંગલા ઢીંગલી બનાવવા, ૬૨ વિનય શીખવે તેવી વિદ્યાનું જ્ઞાન, ૬૩ જીત મેળવવાની વિદ્યા, ૬૪ કસરત-કુસ્તી વગેરે.

આ બધી કલાઓમાં નિષ્ણાત થવું તે બહુ અઘરું કાર્ય છે પરંતુ તેમાંની કેટલીક કળાઓ પ્રયત્ન કરવાથી હ થ કરી શકાય. સ્ત્રી-

જગતમાં ખાસ કરીને અમુક કલાઓ વિશેષ જરૂરની છે. દાખલા તરીકે સંગીતકલા, ચિત્રકલા, નૃત્યકલા વિગેરે.

સંગીતની આખત ઉપર આગળ થોડું વિવેચન થઈ ગયું છે અને તેમાં વર્ણવ્યા મુજબ સંગીતમાં ત્રણ કળાઓ સમાયેલી છે— જેમાં ગાયન, વાદન અને નૃત્ય એમ ત્રણ પેટા વિભાગમાં સંગીત કલા દર્શાવવામાં આવી છે.

ગાવામાં તો સ્ત્રીઓ ધણું ખરું કુદરતી રીતે ફળવાએલ હોય છે કારણ કે તેમનો સ્વર કામળ અને હલકભર્યો છે, પરંતુ અમુક જ રીતથી ગાવું તેમાં જુદી જુદી રીત પ્રમાણે જુદી જુદી કળાઓનો સમાવેશ થાય. જેમ કે ગરબા કે રાસમાં ગાવાની સાથે અમુક જ પ્રકારના તાલ આવે છે. ગરબા કે રાસમાં હીંચ અને ફેરવાનો ઉપયોગ છે. સ્ત્રીઓના સંગીત શ્રેણીમાં ગરબા, રાસકા વિગેરે મહત્વના પ્રસંગો છે. ગૂજરાતની બહેનોના ગરબા, સુંદર અને કળામય છે.

પ્રાચીન સમયમાં ગરબા હતા કે કેમ તે વિષે બહુ માહિતી મળી નથી પરંતુ દેવીઓ મરમે રમતી અને શ્રી કૃષ્ણના સમયમાં રાસ લીલાનું મહત્વ ધણું હતું. નૃત્ય પણ પ્રસ્તુત સમયમાં સારું સ્થાન ભોગવતું હતું.

ગરબામાં નૃત્યનો અમુક ભાગ તો છે જ, પરંતુ નૃત્યનો જુદો વિભાગ પાડી શકાય તેમ છે, કારણ કે તે મોટો વિષય છે. ગરબામાં ઘણી વસ્તુઓ બરેલી છે. ગરબાનો વિષય, તેના પ્રકારો, શૃંગાર અભિનય વિગેરે.

અમુક જાતના વિષયો ખાસ કરીને ગરબામાં બહુ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે ચાંદ, કાયલડી, પનિહારી વિગેરે. કોઈ પણ કલામય વિષયને ગરબામાં મૂકી શકાય અને તે માટે આપણી પાસે અમુક સારા લેખકો-કવિઓ છે જે વારંવાર ગરબાઓ લખી પોતાની કલમને ન્યાય આપે છે.

આજકાલ કોઈ પણ રાગનો ઉપયોગ ગરબામાં કરવામાં આવે છે પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ છે કે અમુક રાગના ગરબા તે રાગના

હાળ અને સૂરને લીધે વધારે ચમકવાળા અને સુંદર લાગે છે. શાસ્ત્રીય રાગયુક્ત ગરબામાં આ ઉચ્છ્વસ એકદમ જાણીતો આવે છે. જેમ કે જ્યજ્યવંતી, કે શ્રી રાગનું ક્ષેત્ર શાસ્ત્રીય સંગીત માટે જ છે, ગરબા માટે નહિ—અને ગરબામાં તેનો ઉપયોગ થાય તો બીજા ગરબાને યોગ્ય રાગો જેવા તે શોભે નહિ.

હવે ગરબામાં આવતાં સાજનો વિચાર કરીએ. સૌથી મહત્વનું સાજ મૃદંગ અથવા તમલાં છે કારણ કે ગરબાના તાલનો આધાર—સ્ત્રીઓના નૃપુર તથા પગની ઠેસીની ચાવી—તાલ ઉપર જ છે.

તાલ માટે હાથની તાળીઓ પણ ખાસ ઉપયોગી છે એટલે આ ત્રણે વસ્તુનું સામ્ય જોઈએ. જે માત્રા પર તાલ આવે ત્યાં પગની ઠેસી સાથે ઝાંઝર અને તાળીઓ ત્રણે સહેજ આગળ પડતાં જોઈએ. તેવી જ રીતે ખાલી માત્રા પર રહેજ ધીમે તાલ જોઈએ. પગનો “ધમધમ” અવાજ ગરબામાં ન શોભે. તે નૃત્યમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. ગરબામાં ફરવાની કળા પણ કંઈક મહત્વની છે. અહીં જમણો હાથ પ્રેક્ષકો તરફ રહે તેમ ફરવાનું હોય છે. પગના પાછળના ભાગની ઠેસીનો ઉપયોગ ગરબામાં નહિ જેવો છે જ્યારે નૃત્યમાં પગની આગળનો તથા પાછળનો ભાગ એમ બન્ને વાપરવામાં આવે છે. તાલ સાથે સમતા રાખી પગ એક પછી એક અને અમુક અંતરે પડવા જોઈએ.

ગરબાના અભિનયો

નૃત્યના અભિનયો ગરબામાં ના જોઈએ કારણ કે નૃત્યની કલામાં અને ગરબાની કલામાં—નૃત્ય અને ગરબા—જેટલો ફેર છે. ત્રણ તાળીના ગરબા લગભગ બધે જોવામાં આવે છે પરંતુ આમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી શકાય. હાથો ફેરવવાની પણ અનેક રીતો છે. બે વિરૂદ્ધ

દિશામાં બતાવવામાં આવતા અભિનયોમાં અંગની સ્થિતિ બરાબર સરખી પરંતુ ઉલટી દિશામાં જોઈએ.

આજકાલ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં ગરબાઓ પણ સુધર્યા છે—બિચારાને સુધરવું પડ્યું છે ! રટજ પર વીજળીના દિવાઓથી પાડવામાં આવતો પ્રકાશ (Focussing), જુદી જુદી જાતના પડદાઓ, અનેક પ્રકારનાં વાજીત્રો આ બધું કોઈ વાર ખીચડા જેવું નથી લાગતું ?

પુનઃમને દિવસે અજવાળી ચાંદનીમાં ઝાંઝરના ઝમકાર અને તબલાં કે મૃદંગના તાલવાળા ગરબા શું વધારે સુંદર નથી લાગતા ? ગરબાના ક્ષેત્રમાં વીજળીના દિવા, પડદાઓ, ધ્વનિવર્ધક યંત્રો (Loudspeakers) વિગેરે સિનેમાસ્ટ્રિનું અનુકરણ છે. આમાં ગરબાની કલામાં કૃત્રિમતા નથી લાગતી ?

કોઈ પણ ગરબાની કલા તેના વિષય પર ઘણો આધાર રાખે છે. જેમકે કૃષ્ણ અને ગોપીના ગરબામાં કોઈ સારંગ કે હિંડોળ જેવો રાગ, મૃદંગનો તાલ, બંસીનો મધુર અવાજ, વ્રજની ગોપીના વસ્ત્રાલંકારો શું ગરબાને અત્યંત સુંદર ન બનાવે ? દરેક વિષયવાર વિવેચન કરવું તે આ પુસ્તકની શક્તિની બહાર છે.



નૃત્ય ડા : ::

નૃત્યથી જન્મ કદાચ જગતના જન્મ સાથે જ થયો હશે. પશુ પંખીઓ પણ નાચે છે. નાચ તે મનના આનંદનું પ્રતિબિંબ છે. આપણે જોઈએ છીએ કે એક બાળક બહુ ખુશી થાય છે તો તુરત નાચવા લાગે છે. આમ નાચવું તે કુદરતી સ્વભાવ છે. હવે કળામય નાચને નૃત્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દેવો પણ નૃત્ય કરતા. શિવજીનું તાંડવ નૃત્ય વેદોમાં અને ધાર્મિક પુસ્તકોમાં જાણીતું છે સ્વર્ગમાં દેવો શુભ પ્રસંગે તથા ઉત્સવોમાં અસરાઓનાં નૃત્ય યોજતા અને તે માટે અમુક પ્રકારના યોગ્ય શલ્યગારો સજવામાં આવતા. મોર નૃત્ય કરી પોતાની પ્રિયાને ખુશ કરે છે. આમ નૃત્યમાં પ્રેમ પણ સમાવેલો છે. જંગલી લોકોમાં પણ નૃત્ય છે.



પશ્ચિમના દેશોમાં નૃત્ય છે પરંતુ તે તેઓના જોવું સુધરેલું છે ત્યાં તો દરેક નાના મોટા પ્રસંગે નૃત્ય. નૃત્યનો મહિમા ત્યાં તો હોટેલોમાં જણાય છે.

પ્રાચીન હિંદમાં નૃત્ય બહુ ઉંચી કક્ષાએ અને બહુ જ કલામય હતું જેનાં ઉદાહરણચિત્રો અજંતાની ચુકાના કોતરકામમાં જણાય છે.

આ ચિત્રો
 મર્મદામ કલા અને
 સૌંદર્યથી ભરપૂર
 છે. જુદી જુદી ગત-
 તની કેશરચના, વ-
 આલકારો, દેહઅવ-
 યવોના બિભ બિભ
 અભિનયો વિગેરેની
 મુદ્રાકાત લેવા જેવી
 છે. ત્યાં કલા છે, રસ
 છે, શૃંગાર છે, કોઈ
 પણ જાતનું મહિન
 વાતાવરણ મુક્યા
 વિના કલાકારે બહુ
 સુંદર આલેખન કર્યા
 છે. તરેહ તરેહના
 દેખાવો, વન
 વાટિકા, નગરોની
 સમૃદ્ધિ તેમાં સ્પષ્ટ-
 પણે જણાઈ આવે
 છે. અનેક પ્રકારનાં
 નૃત્યો, સાળો અને
 છટાથી સમૃદ્ધ અનેક
 અજંતા પૃથ્વીનું
 સ્વર્ગ છે એમ ક-
 હીએ તો અતિશયો-
 ક્તિ ભર્યું ન કહેવાય.
 ત્યાંના ચિત્રોમાં મૃ-
 ત્યુશ્ચ્યા પર રાજ-
 કુંવરીની છબી છે.



આસપાસ બીજી સ્ત્રીઓ માવજતાથે ઉભી છે. ચિત્રકાર માત્ર ચિત્રમાં પ્રાણ મૂકી શક્યો નથી તે સિવાય બધું સંપૂર્ણ છે. તે સમયમાં ચિત્રકલા કઈ કલાએ હતી તેનો આગેહુખ ખ્યાલ આવી શકે છે. રાજ્યદરબારના દેખાવો, અંતઃપુરની રચના, દાસદાસીઓનાં જીવન, વિગેરે મનને ખૂબ આકર્ષે છે. એક ચિત્ર જોતાં બીજું બૂલી જવાય તેવું. મનને મુસ્કેલીમાં મૂકે તેવી અજાંતાની શુદ્ધમાં રત્નો ભર્યાં છે જીવનના દરેક પ્રસંગો ચિત્રદ્વારા વર્ણવ્યા છે. અજાંતાની કલામાં સ્ત્રીનું દેહલાવણ્ય મૂકવા છતાં તેમાં સ્ત્રીનું સન્માન અને ગૌરવ જળવાયાં છે. કયાંય પણ મર્યાદારહિત વાતાવરણ જોવામાં આવતું નથી; જ્યારે આજ સ્ત્રીના દેહલાવણ્યનું સિનેમાપત્રના પૃષ્ઠ પર લિલામ થાય છે ! તે અર્વાચીન સમયની કલા અને કલા પ્રશંસકોનું માપ છે ! આજ-કાલ લોકો કલાને બૂલી કલાકારને પૂજી રહ્યા છે અને તેની પ્રશંસામાં કલાનો વિકલ્પ થાય છે. અજાંતાનાં ચિત્રોની પરદેશીઓએ મુક્તકંઠે કદર કરી છે પરંતુ અફસોસની વાત છે કે હિંદુસ્તાનવાસીઓ નેજ તેની ખરી કિંમત નથી.

નૃત્યના અનેક પ્રકારો છે તેમાં પણ સંગીત અભિનય અને શૃંગારનો સમાવેશ થાય છે. સંગીત કરતાં નૃત્યમાં અભિનય અને દેહ-શૃંગાર વધારે અગત્યનાં છે. એક જ વ્યક્તિ નૃત્ય કરી શકે તેમ અમુક વ્યક્તિઓ સાથે મળીને પણ સુંદરતા આપી શકે. સ્ત્રીમાં દેહલાવણ્યતા છે અને તેના શૃંગાર પણ નૃત્યને લાયક જ છે માટે જ સ્ત્રી નૃત્ય માટે પુરુષ કરતાં વધારે શોભાયમાન છે. સ્ત્રીનો ગોરો વર્ણ, પાણીમાં ઉત્પન્ન થતાં મોઝાં માફક તેનો આમતેમ વળતો કામળ હાથ, સર્પાકારે ફરી શકતી તેની દેહલતા વિગેરે નૃત્યને સારું દિપાવે છે. જુદી જુદી જાતની પ્રજા વિષવિધ પ્રકારના પહેરવેશ તથા અભિનય વડે નૃત્યમાં કળાનો ઉમેરો કરે છે.

નૃત્યને લાયક વસ્ત્રાલંકારની પસંદગી થવી જોઈએ. દેહના રંગ, તેનું પ્રમાણ વિગેરે બાબતો ધ્યાનમાં લઈ નૃત્યને ઉપયોગી પહેરવેશ તથા શૃંગાર રાખી શકાય. નૃત્યની અનેક ગતો છે. ખાસ કરીને સર્પ-નૃત્ય, દોહન, મટુકી નૃત્ય, પૂજન નૃત્ય વિગેરે જાણીતાં છે. બીજાં સાજની મદદ વિના એકલાં નચ્ચલાં પર પણ નૃત્ય થઈ શકે છે પરંતુ તેને માટે પગના ઠેકાની તાલીમ સંપૂર્ણ જોઈએ.

હિંદ નૃત્યકળા માટે જૂના સમયથી જાણીતું છે. રાગન્યાસશાહો પોતાના દરબારમાં નૃત્યનો જલસો કરાવતા. નૃત્ય એ એક ધાર્મિક કળા છે. પહેલાંના વખતમાં નૃત્ય દેવમંદિરમાં કે ભગવાનની પાસે જ થતાં. નૃત્યનો દુરુપયોગ થતાં લોકોમાં નૃત્યની કિંમત ઘટકા દરજ્જાની થતી ગઈ; પરંતુ અર્વાચીન સમયમાં ધીમે ધીમે આ કલાનું પુનર્દર્શન થવા લાગ્યું છે.



ક. વસુમતી



ક. સૌદામિની મેન

ગૂજરાતની બેનો પણ નૃત્યમાં રસ લેવા લાગી છે. અને અમુક સંસ્કારી કુટુંબોમાં આ કળા આદર પામી છે. તેમાં કુ. હડીસિંગ, કુ. વસુમતી અને કુ. સૌદામિની ચીનુભાઈની જોડી તથા કુ. શકુન્તલા દિવાનજીનાં નામો લઈ શકાય. મુંબઈમાં પણ બહેનો નૃત્ય કળામાં રસ લેવા લાગી છે. આશા છે કે ગૂજરાતની બહેનો ગૂજરાતમાં સંગીતને પૂર્ણ અનાવવા નૃત્યની આમી પૂરી પાડશે.



કુ. શકુન્તલા દિવાનજી



ચિત્રકળા



ચિત્રકળા વિષે આધુનિક વિચાર આલેખતાં પહેલાં પ્રાચીન હિંદની આ કલા પર એ બોલ લખીએ તો અસ્થાને નહિ જ ગણાય. ચિત્ર એ પણ એક કલા હોઈ બીજી કલા સાથે તેને બહુ નિકટનો સંબંધ છે. બધી કલાઓમાં ચિત્રકલાનું સ્થાન ઉંચું છે. મનુષ્યમાં સૌંદર્યપ્રેરણા સાથે જ ચિત્રપ્રેરણા ઉદ્ભવી છે. પ્રાચીન હિંદમાં ન્યારે પક્ષ

(Canvass) ડ્રોઈંગ પેપરો નહોતાં ત્યારે લોકો ભીંત પર અથવા ધૂળમાં ચિત્ર કરી આનંદ મેળવતા. આવાં ચિત્રોના જૂના નમુના આપણી પાસે કેટલાંક અગ્નયન ઘર (Museum) માં છે દેવાલયમાં દેવદેવીઓનાં ચિત્રો, દેવો અને દાનવોનાં યુદ્ધચિત્રો જોતાં જૂના સમયમાં લોકોની ચિત્રકળા કયા પ્રકારની હતી તથા તે વખતની સંસ્કૃતિનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. અત્યારે આપણે જે ખંડિયેરો જોઈએ છીએ તેમાં અને બીજાં ધાર્મિક સ્થાનોના ધુમરો પરના શિલ્પ ઉપ-

રથી ચિત્રકલા કેટલી જૂની હશે તે માલમ પડે છે. ચિત્ર આલેખ્યા સિવાય શિલ્પ થઈ શકે નહિ એટલે ચિત્રકલા અને શિલ્પ બન્નેએ સાથે જન્મ લીધો હશે. જૈનોનાં જૂનાં દેવાલયોમાં ખુબ જ કલામય અને પ્રાચીન સિદ્ધા લોકોનાં જીવન, તેઓની કળા વિગેરેનો આખે-હુખ ખ્યાલ આવશે. જૂનામાં જૂના ગ્રંથોમાં પણ તે વખતના ગ્રંથ-કારોએ લખેલી બાબતને અસરકારક બનાવવા ચિત્રોનો ઉપયોગ કર્યો છે. ભલે તે કદાચ આજની કલા માફક સુઝત અને અર્વાચીન કલા-મય ન હોય. નૈસર્ગિક દ્રશ્યો, સ્ત્રી-પુરુષોની સૌંદર્યરેખા વગેરે ચિત્રોમાં મળી આવે છે. આપણે અત્યારે “ નખ ” થી આલેખેલાં ચિત્રો જોઈએ છીએ તો નવાઈ લાગે છે પરંતુ આ કલા આજની નથી; સર્જનજૂતી છે. પ્રાચીન કાળમાં એવા કલાકારો હતા જ. મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ પ્રકારનાં રાજ્યદરબારનાં, જાહેરજનતાનાં અને ખાનગી ઘરોને લગતાં—ચિત્રો જોવામાં આવે છે.

કલાના પૂર્વગી ન હોવા છતાં—તેવા ગણાવા મથતા આપણને આ કલાની કેટલી કિંમત છે? ખુબ જ થોડો. એક એક ચિત્ર માટે ખુબ જ કિંમત આપ્યાના દાખલા જૂના વખતમાં મોજુદ છે. ન્યારે આપણે આજકાલ આપણી કલાને નીચી માની પારકી કલાની કિંમત આંકવા અહીંથી તહીં ભટકીએ છીએ. આપણામાં કહેવત છે કે— “કેડમાં છોકરું ને ગામમાં જાતે.” તેવી જ આપણી સ્થિતિ છે. હિંદમાં ક્યાં ચિત્રકલા નથી? બહુ છે. અલગત તે મેળવવા માટે ખરો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આપણાં ગામડાનાં ઘરોમાં એક નજર નાંખીશું તો જણાશે કે લોકોની ચિત્રકલાની પૂજા ઓછી નથી.

સ્ત્રીઓ ચિત્રોમાં રંગો પૂરે છે તે તો આજે પરંતુ જમાના

પહેલાં સ્ત્રીઓ વિધવિધ રંગોવાળાં અનાજની રંગોળી પૂરતાં જે પ્રાચીન સાહિત્ય પરથી જાણી શકાય તેમ છે. આ રંગોળી કંઈ જેવી તેવી નથી કિંતુ કલાનો આબેહુય ખ્યાલ આપી શકે છે. એક ઓરડાના અમુક ભાગમાં આ રંગોળી પૂરી હોય તો એક સુંદર ગાલીચો પાથર્યો હોય તેવી શૂઝ જરૂર થઈ જાય.

પ્રાચીન સમયમાં અને થોડાં વર્ષો પહેલાં પણ લોકો વાસણમાં સુંદર ચિત્રો કેતરતાં જેના અવશેષો ઘણાના ઘરમાં છે. આ ઉપરથી મનુષ્યની ચિત્રકલા પ્રત્યેની લાગણી તથા આનંદ કઈ કોટીનાં છે તે જણાય છે. આવાં વાસણોના નમુના અમુક સંગ્રહસ્થાનોમાં છે ખાસ કરીને લોટાઓમાં, કાંસાની તાંસકોમાં, પ્યાલા પર, પાટલાઓ પર વિગેરે જગ્યાએ આ કલા ખુબ મળી આવે છે.

અત્યારે ઘણી જાહેનાએ કલા સંપાદન કરી છે. તેમાંની કેટલીક એનો જોઈએ.

સ્ત્રી-ચિત્રલેખા

ગૂજરાતના પ્રખ્યાત ચિત્રકાર શ્રી કનુભાઈ દેસાઈનાં જીવનસાથી સૌ. ભદ્રાબેને કુર્ચ વિદ્યાવતી પી. એ. ની પરીક્ષા ચિત્રકળા સાથે પસાર કરી છે. તેમનાં ચિત્રો વખતોવખત જોવામાં આવે છે.



સૌ. ભદ્રાબેન દેસાઈ



શ્રી. સોનુબેન

શ્રી સોનુબેન કચ્છના ઉત્સાહી બહેને શાન્તીનિકેતનમાં બે વર્ષ સુધી રહી અંગાળી ચિત્રકળાની પ્રસાદી લીધી છે. અને વખતોવખત સુંદર ચિત્રો દોરે છે.

તેમને વુડકટ અને ચામડાંની કલાકૃતિઓ કરવાનું કામ બહુ સારું હાથ બેસી ગયું છે.

સર ચીનુભાઈ બેરોનેટનાં ધર્મપત્ની લેડી તનુમતીબેને ચિત્રકળાને સારો ન્યાય આપ્યો છે. કુ. લીનાબેન અંગાલાલ સારાભાઈએ પણ નૃત્ય અને ચિત્રકળામાં સારી પ્રગતિ કરી છે.



કુ. જીજ્ઞા મુનશી

કુ. આલુ મુકાદમ

કુ. આલુ મુકાદમએ મુંબાઈની સ્કુલ ઓફ આર્ટસનાં બાણીનાં ચિત્રલેખા છે. તેમની કળા લંડનમાં પ્રસિદ્ધિ પામી છે.

તદુપરાંત કુ. જન્ના મુનશી, કુ. સરલાબેન દેસાઈ, કુ. લીલાબેન
કાણે તથા કુ. રતીબેન પીટીટ વગેરે બહેનોનાં નામો ચિત્રકલાના
ક્ષેત્રમાં આગળ પડતાં છે.



શ્રી. કુમ્ભી દાદાસ

શ્રી. કુમ્ભી દાદાસ, શ્રી રત્નમજી
સીઓડીઆના એકના એક પુત્રી
છે. મેટ્રીક સુધીના અભ્યાસ સાથે
તેમણે સેવાસદનમાં ડેપુટી પ્રાથમિક
અભ્યાસ કર્યો છે. મુખર્જી સ્કુલ ઓફ
આર્ટ્સમાં પાંચ વર્ષનો અભ્યાસક્રમ
સફળતાથી પૂરા કર્યો છે.



શિલ્પકળાઓ

શિલ્પકળાનું ક્ષેત્ર ગુજરાતમાં
બહુ નાનું ગણી શકાય. પ્રાચીન
ગુજરાતમાં આ કલા સારી રીતે
ખીલી હતી. તેની રમૂતિ અ-
ત્યારે ધણેખરે ડેકાણે પ્રાચીન
કળામંદિરોમાં જૂનાં પડી ગયેલાં
ખંડેરોમાં જોવામાં આવે છે.
આ કલામાં ગુજરાતની માત્ર
આંગળીના વેડા પર ગણી શકીએ
તેટલી જ બહેનો રસ લઈ રહી

છે. આ જરા શોચનીય છે.
આ કળામાં સ્વ. કુ. માદ્રી
ખેન દેસાઈનું નામ ગણીતું
છે. તેમની નાની શિલ્પકૃ-
તિઓએ તેમને નેશનલ
કાઉન્સિલ ઓફ વીમેનના
પ્રદર્શનમાં રૌપ્યચંદ્રક અ-
પાવ્યો હતો.



સ્વ. માદ્રીખેન દેસાઈ



[માદ્રીખેનની ત્રણ શિલ્પ કૃતિઓ]

બીજાં બહેન કું. સીંહુ વીરજી ગણાય. મુંબઈમાં સ્કૂલ ઓફ આર્ટ્સમાં તેઓ શિલ્પ વિભાગમાં જોડાયાં છે. અને સારાં સારાં પારિતોષિકા મેળવ્યાં છે. ક્યાના આ ક્ષેત્રમાં રસ લેવા ગુજરાતી બહેનોને વિનંતિ છે.



કું. સીંહુ વીરજી





ભગવાં વચ્ચે પહેરનાર કંઈ બધા સાધુપુરુષો હોતા નથી. કેટલાંએ
 નેમનાં શરનાનો અને દોંગી બાવાઓ પણ હોય છે. પૃ. ૧૮૭

મારું છાપકામ

“કેમ હો માસીયા ? કાન્તાબેન શું કરે છે ?”

“આવો સુલોચના, કાન્તા અંદરના ઓરડામાં છે.”

સુલોચનાનો અવાજ સાંભળતાં કાન્તા અંદરના ઓરડામાંથી બહાર આવી. “ઓહો, સુલોચનાબેન આજે ક્યાંથી ભૂલાં પડ્યાં ?”

“કાન્તાબેન, આ આપણા દરજીને ત્યાં મારું પોલકું સીવવા આપ્યું હતું તે લેવા ગઈ હતી, અને સાથે સાથે તને ઘણા વખત થયાં મળી ન હતી તેથી થયું લાવને તને મળતી જાઉં.”

“મારું ક્યું બેન, મારે પણ તને મળવાની ઘણી મરજી હતી, આજે જ હું તારે ત્યાં આવવાની હતી, પણ લાવ તો ખરી તારું પોલકું મને તો ખતાવ કેવું છે તે ?”

“જો, આ રહ્યું. તને ગમે છે ? મારું લાગે છે ?”

“ઓહો ! ઘણું સરસ છે. આ ખાંચ પર આવી બોર્ડરલાત તે ક્યાં છપાવી સુલોચના ?”

“આ બોર્ડર-લાત મેં જ હાથે છાપી છે. આ છાપકામ ઘણું જ સહેલું છે.”

“શું, બેન તમોને આવું સરસ છાપકામ આવડે છે ? મને તો આજે જ આ જોવાથી ખજર પડી.”

“કાન્તાબેન, હું આ કળા મારે ત્યાં શીખી હતી અને કોઈ કોઈ નવરાશના વખતે છાપકામ કરું છું.”

“સુલોચનાબેન, તો પછી તમે મને ન શીખવાડો ? મને આ તમારું કામ જોતાં તે કામ શીખવાની હોંસ થઈ છે ”

“જરૂર બહેન, તને શીખવીશ. આ છાપકામ ખીજા કામે કરતાં જો કે અધરું છે. છતાં ઉત્સાહ અને ખંતથી કામ શીખનારને બારેમાં બારે કામ હોય તો પણ તે શીખી જાય છે. જો સારે એમ કર કાલે તું બપોર પછી મારે ત્યાં આવજો. મારે એક કામ છાપવાનું છે. તે હું તને કરી બતાવીશ, અને બધી માહિતી તને પ્રત્યક્ષ આપીશ તેથી શીખતાં વાર લાગશે નહિ. કીક ત્યારે, કાન્તાબેન હવે હું જઈશ. તું કાલે જરૂર આવજો, સમજી ને ?”

છાપકામ મારેનાં સાધનો

“સુલોચનાબેન આવું કે ?”

“આવો, કાન્તાબેન ! હું તમારી જ રાહ જોઈ રહી હતી, ખેસો.”

“જુઓ કાન્તાબેન ! આ જાતનું છાપકામ કરવા માટે પહેલાં સાદા કાગળ ઉપર તેને કોતરવું પડે છે અગર કોતરેલી ભાતભાતની બોર્ડર, કુલો, વેલો વગેરેના ખીખાં તૈયાર મળે છે. આને ‘સ્ટેન્શીલ’ કહેવાય છે.” સુલોચનાએ સમજણ પાડતાં કહ્યું.

“આવાં ખીખાં માટે તેલી કાગળો, સ્ટેન્શીલ પેપરના નામે આવે છે. જો આ રહ્યા તેના જાતજાતના નમુના.”

“આવા તેલી પેપરથી તમે તો ખીજા ચાલુ પેપરો, અગર બોર્ડર આવે છે તે ચાલે કે કેમ ?” કાન્તાએ પ્રશ્ન કર્યો.

“ના બેન, તેવા કાગળો જોઈએ તેવું સારું-સુધરું કામ આપી શકે નહિ.” હવે ખીજી વસ્તુ બતાવતાં તેણે કહ્યું : “જો આ

અશ (પીંછી) કહેવાય છે. આવી પીંછીઓ ઘણી જાતની આવે છે.



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૧)



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર નં. (૨)

આ કામમાં ગોળ પીંછી ઉપયોગમાં નથી આવતી. ચપટી જાડી-પાતળી પીંછી કામ લાગે છે.” સુલોચનાએ કહ્યું.

“ચાલુ ગોળ પીંછીઓ પાણીના કલ્લરમાં વપરાય છે. આ તો ઓઘલ કલ્લરનું કામ રહ્યું એટલે તેને માટે જાડા કડક વાળવાળી પીંછી કામ લાગે. કાપડ ઉપર પાણીનો કલ્લર કરી શકાતો નથી અમર કરે તો બરોબર થતો નથી. તેથી ઓઘલ કલ્લર જ વાપરવો પડે છે. જો, ઓઘલ કલ્લરની આ રંગની ડબ્બી, અને ટ્યુબ.” સુલોચનાએ ખતાવતાં કહ્યું.

રંગની ડબ્બીમાં જાતજાતના રંગોનાં ચોસલાં આવે છે. તેમજ ટ્યુબો પણ જે જાતના રંગની જોઈએ તે મળે છે. તે દરેક રંગો પરદેશથી તેમજ દેશી આવે છે. ડબ્બીમાં ચોસલાં નીચે અને ટ્યુબમાં તેના પર અંગ્રેજીમાં નામો લખ્યા હોય છે. જે એનો અંગ્રેજી ન જાણતી હોય તે, એનો તે જોઈને તેના રંગો ઓળખી શકે છે.

રોન્શીલ (ડીઝાઈન) બ્રસ અને રંગો જોયા પછી કાન્તાએને પૂછ્યું: “જેન, હવે તો બીજા સાધન નથી ને ? કે છે ?”

“હવે ખાસ કહો તો કંઈ કહેવાય નહિ. માત્ર એક બોર્ડ અને થોડી પીન જોઈએ. બોર્ડ ઉપર જે છાપવાનું હોય તે કપડું અને પીન છે તે કપડાની ચારે બાજુ દાબી દેવી જોઈ કપડું ચોંટી રહે. બસ હવે બીજા સાધનોની જરૂર નથી.” સુલોચનાએ ખુલાસો કર્યો.

છાપકામ માટેની ડીઝાઈનો કાગળ પર કાતરવા માટે એ સાધનોની જરૂર પડે છે. ત્રાંસી ધારવાળા અને નીવેણી જેવા એ કે ત્રણ ચપ્પા અને બીજું ફૂટપટ્ટી.

“શું ? આપણે તે રોન્શીલ—ડીઝાઈનો કાતરવી પડે છે ? તૈયાર નથી આવતી ?” કાન્તાએ પ્રશ્ન કર્યો.

“તૈયાર રોન્શીલો મળે છે. પરંતુ આપણને પસંદ પડે તેવી હાથે કરી શકીએ છીએ. તૈયાર રોન્શીલ—ડીઝાઈનનો કાગળ જોઈએ તેવો સારો હોતો નથી. તે ચાલુ પેપર ઉપર આવે છે, તેથી તેનો ઉપયોગ બરોબર કરી શકાતો નથી. અગર તે રોન્શીલ વાપરવી હોય તો સંભાળીને વાપરવા જોઈએ.” સુલોચનાએ કહ્યું.

રોન્શીલ-ડીઝાઈન કાપવાની રીત,

“જો, હું રોન્શીલ કેમ કપાય તે બતાવું છું. તું બરોબર જોતી રહેજો. તે માટે જે જાતની ડીઝાઈન પસંદ કરીએ તે ઓઈલ પેપર ઉપર ચીતરવી. અગર ચીતરતાં ન આવડે તો પહેલવહેલા અસલ ડીઝાઈન પર ઝીણો બારીક કાગળ મૂકવો. તેની અંદર ડીઝાઈન દેખાશે. તે ડીઝાઈન પ્રમાણે તે કાગળ ઉપર ડીઝાઈન પાડી લેવી. હવે તે કાગળ ઓઈલ પેપર પર બરોબર ગોઠવવો અને તે ડીઝાઈન

હાડ પેન્સીલથી ફરીથી ઘુંટવી. આમ કરવાથી તેના આંકા ઓઘલિ પેપર પર પડી જશે.

તે પડેલ આંકા પેન્સીલથી બરોબર કરી લેવા. આ ઓઘલ

પેપર ઉપર ડીઝાઇન

તૈયાર થઈ. હવે તેને

કાપવા માટે એક

ચોરસ કાચ, ફૂટપટી, અને નીવેણી જેવું, એ કે

ત્રણ જાતના ચપ્પા આગળ જણાવ્યા તે રાખવા.

પહેલાં કાચ ઉપર ચીતરેલ ડીઝાઇન મૂકવી. અને

તે ઉપર નીવેણી ચપ્પા અને ફૂટપટીના સહ-

કારથી કોતરવાનું કામ કરવું એટલે સ્ટેન્શીલ

તૈયાર થશે. ડીઝાઇન કોતરવાનું જે હાથે ફાવે તે

હાથે કરવું.



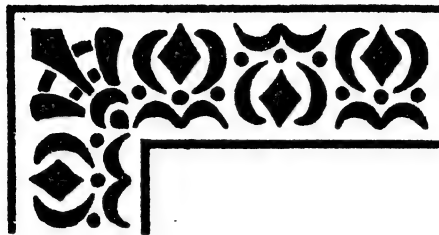
કામની શરૂઆત

જે સ્ટેન્શીલ તૈયાર થઈ તે વડે કાપડ ઉપર છાપકામ કરવું, તે માટે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે બોર્ડ, પીનો તૈયાર રાખવી. જે સાડી, પોલકું, કે ક્રોક તેના ઉપર છાપવું હોય તેને પહેલાં બોર્ડ પર ગોઠવવું અને તે ખસી ન જાય માટે પીનો મારવી.

હવે ઓઘલ કલર પસંદગી પ્રમાણે તૈયાર રાખ્યો હોય તે બ્રશથી જ્યાં જે રંગ કરવાનો હોય ત્યાં બ્રશથી રંગ લઈ બ્રશ બારથી ફેરવવું. હલકે હાથે રંગ કાપડ ઉપર લાગતો નથી માટે બ્રશ બારથી ફેરવતા જવું. બ્રશમાં રંગ વધારે પ્રમાણમાં લેવો નહિ, નહિ તો કામ બગડશે. રંગકામ માટે જુદાજુદા બ્રશ વાપરવા એક રંગનું

કામ પુરું થાય ત્યાર પછી બીજા પ્રશ્નથી બીજો રંગ, ત્રીજા પ્રશ્નથી ત્રીજો રંગ એમ રંગવાનું કામ કરવું. કામ આસ્તેથી અને ધ્યાનથી કરવું જેથી બગડવાનો સંભવ રહેશે નહિ. ”

સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૪)



રંગની પસંદગી

રંગ કયો અને કેમ બળશે તેની પસંદગીને માટે સુલોચનાએ ખુલાસો કરતાં કહ્યું કે: “ ખુલ્લતા કલરના કાપડ પર ઘેરો કલર વધારે દીપે છે, અને સફેદ કાપડ ઉપર પણ ખુલ્લતા કલરો સારા લાગે છે, માટે તેની પસંદગી કરવી જોઈએ. અને ઘેરો કલર ખુલ્લતો બનાવવા માટે-સફેદ રંગ ઉમેરવાથી ઘેરાસ ઓછી થાય છે. મરજી પ્રમાણે ઓછાવધતા રંગની મેળવણીથી મનપસંદ રંગો બનાવી શકાય છે.

આવું સ્ટેન્શીલનું કામ સાડીની કીનાર અને બોર્ડર, ઝમલાં, પોલકાં, પલંગની ચાદર, ટેમલકોથ, બાધરા વગેરે પર સારી રીતે જાપી શકાય છે. આ ઉપરાંત લાકડા ઉપર તે કામ કાપડની પદ્ધતિથી જ કરી શકાય છે.”

“ આ સ્ટેન્શીલથી તમોએ જાણ્યું તેને કેટલા દિવસ પછી ઉપયોગમાં લેવું ? ” કાન્નાએ પ્રશ્ન કર્યો.



રેન્ડીલ ચિત્ર (૫)

“છાપકામ ઓઈલ કલરનું હોવાથી તેને સુકાવા દેવું નેઈએ. એકાદ એ દિવસ તો જરૂરથી તેને સુકાવા દેવું. અને પછી તેનો ઉપયોગ કરવો. જો અને તેટલા ઓછા રંગથી કામ કર્યું હશે તો જલદી સુકાઈ જશે.” સુલોચનાએ ખૂલાસો કર્યો.

“હીક સુલોચના બેન, હવે મને તમોએ જે અનુચિત તે છાપકામ અને તેની રીત મને યરોઅર સમજાઈ ગઈ. એકાદ વખત મારે ત્યાં તમો આવજો, આપણે તેનો પ્રયોગ કરીશું.”

“બેસા ત્યારે, હવે હું જઈશ.” કાન્નાએ છાપકામ શીખી વિદાય લીધી.





સીતાના મંગલ, નિવૃત્તિપત્ર નામ સુધા,
 મધ્ય યુગે દેવો, મુગ-મળી બની નિવૃત્તિયા - સચીન

રંગોળી- અદ્વના

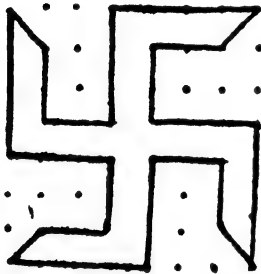
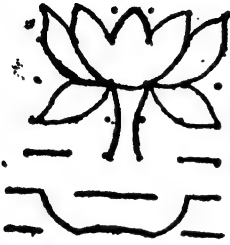


રંગોળી-અદ્વના બંગાળની બહેનોનું ગૌરવ છે. બંગાળની નિરક્ષર બાળિકાને જન્મથી જ ‘Born Artist’ ચિત્રકાર કહી શકાય. શાળામાં શીખ્યા સિવાય પોતાનાં ઘરના આંગણમાં બાતબાતની રંગોળી ચિત્રો બંગાળની કુમળી બહેનો ચીતરી શકે છે. આ કલા એટલી ખીલી છે કે તેની અંદર છૂપી આસકિત-લક્ષણ ચિન્હો પણ રહેલાં હોય છે.

ગૂજરાતમાં પણ આ કળા ઠીક ઠીક ખીલી છે. ખાસ કરીને તહેવારોમાં-દિવાળી પર્વ, એસતું વર્ષ, આ દિવસોમાં ઘર ઘરનાં આંગણમાં રંગ બેરંગોળી ચિત્રરેલ રંગોળી દોષી રહે છે. પારસી બહેનો આ વિષય ઉપર વધુ જાંઠા ઉતર્યા છે અને અહર્નિશ રંગોળી ચિત્રો પોતાના આંગણમાં રાખે છે.

રંગોળીના પ્રકાર

વિદેશીકલાની અસર નીચે આબ્યા સિવાય આ કલા દેવ-
દેવીઓની પૂજા અર્ચનાના સાધન તરીકે પણ ઉપયોગી થાય છે. શુભ



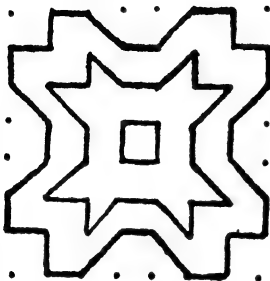
રંગોળી ચિત્ર
(૧) કમળ, (૨) સાથીચો

તહેવારો દરમિયાન એટલે કે ખાસ કરીને
દિવાળી, ધનતેરસથી બાઈબીજ સુધી-
ના તહેવારોના મંગળમય પ્રસંગે
ગૂજરાતીઓમાં ઘેરઘેર રંગોળી દેખા
દે છે. દિવસોના મહાત્મ્ય પ્રમાણે ઘેર
ઘેર જુદી જુદી જાતની રંગોળીઓ
ચીતરાય છે, જેમકે ધનતેરસ અથવા
ધણુ-તેરસને દિવસે બે જાતનાં ચિત્રો.
ધણુ ને ચાર નીરતાં ચિત્રો અને
ગમાણુમાં બેઢેલી વાગોળતી ધેનુ
આણુઆણુ ધાસની ગંજ સાથે.
આ દિવસે કેટલીક જગાએ પોતાના
ધરના પ્રવેશદ્વાર આગળ લક્ષ્મીને
આહ્વાહન આપતી ડીઝાર્ડનો પણ
જોવામાં આવે છે. આમ રંગોળી
-અદ્યપના દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ
સચક બની રહી છે.

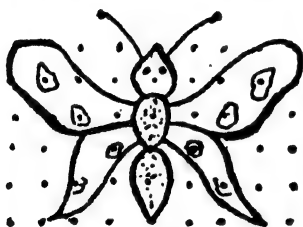
કાળીચૌદસે કાલિકા, તથા હનુમાનના પર્વતો દિવસ પણ એ
રીતે જ ઉજવાય છે. હિમગીરી ઉપાડીને આવતા હનુમાન, અથવા
પોતાની છાતી ચીરી રામની મૂર્તિ દર્શાવતા હનુમાન વગેરેની

રંગોળીઓ પણ કેટલીક સુશિક્ષિત બહેનો પોતાના આંગણુઓમાં પૂરે છે.

કેટલાંક રંગોળી ચિત્રો



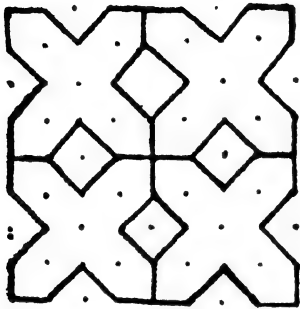
દિવાળી—આગતુંક વર્ષની આશા સમે દીવડો અને દીપ-માળાઓ પણ રંગોળીમાં ઉજવાય છે અને જેસતું વર્ષ રંગોળીમાં ‘અભિનંદન’ સૂત્રોથી ઉજવાય છે.



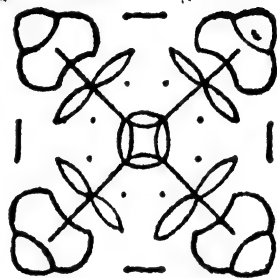
આમ રંગોળીની કલા ખીલતી જ રહી છે. એની સાચવણી માટે આજ પણ આપણે બંગાળી બહેનોનો ઉપકાર જુઠી શકીએ તેમ નથી.

ધર્મ-ભકિત વગેરેની ભૂમિઓ ઠાલવવા માટે પણ રંગોળીનો ઉપયોગ ઓછો થતો નથી. બંગાળી હિંદુઓની એકેએક ધર્મભાવનામાં ‘અદ્વના’ આગળ પડતું છે. જુદા જુદા ‘સ્વસ્તિકા’ પણ અદ્વનાથીજ પ્રાણ પામ્યા છે.

આમ ધાર્મિક વિધિ, લગ્ન વિધિ, રીતરિવાજો, કે ફેશનની દ્રષ્ટિથી પણ અદ્વપના અથવા રંગોળીની કલા સચવાઈ રહી છે. એ આપણાં ધન ભાગ્ય છે. ગામડાંમાં ગ્રામ્ય કન્યાઓ પણ પ્રભાતમાં વહેલાં ઊઠી પોતાનાં આંગણાં સાફ કરી પ્રતિદિન રંગોળી પૂરે છે. લોટ, ચૂનાનો આટો, ચીંથરાં, તરેહ તરેહના માટીના રંગો, તથા કેટલીક વખતે જુદી જુદી જાતનાં અનાજથી પણ ‘અદ્વપના’ આકૃતિઓ દોરવામાં આવે છે.



૫. ડીઝાઈન



૬. ડીઝાઈન

રંગોળી ચિત્ર :



ભીઓને મન ‘અદ્વપના આલેખન’ એક ગૌરવવંતું સ્થાન છે !



પ્રાચીન-અર્વાચીન અલંકારો

અંગ ઉપરના કટલાક અવયવોને અલંકારોથી બિન બિન રીતે શણગારી સૌન્દર્યવાન દેખાવાની પ્રથા પ્રાચીન સમયથી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. સમય અને સમાજની રહેણીકરણોમાં થતા ફેરફારની સાથે અલંકારોમાં પણ ફેરફાર થતો ગયો. જોવામાં આવે છે. છતાં અલંકારો પરિધાન કરવાની વૃત્તિ નાશુત થયેલી જોવામાં આવતી નથી.

આર્યાવર્તના શિલ્પશાસ્ત્ર, શિલાલેખ આદિ પ્રાચીન સાહિત્યથી આ સંબંધી આપણને ઘણું જાણવાનું મળે છે.

ભારતવર્ષમાં પ્રાચીનકાળમાં અલંકારો ધારણ કરવાની પૃથા કંઈજ વિસ્મયજનક નથી; કારણકે અહીંની ઋતુ સાનુકૂળ છે. ઋગ્વેદ પરથી જણાય છે કે દેવતાઓ પણ અંગ પર અલંકારો ધારણ કરતા હતા. તે અલંકારોની આકૃતિ કેવી હતી તેનો ખ્યાલ સારી રીતે આવી શકે, તેવાં સાંચીનાં કોતરકામ અને અમરાવતીના કોતરકામમાં પણ હાથ, પગ, કટિ, ગ્રીવા અને મસ્તક પરનાં અલંકારોના નમૂના જોઈ શકાય છે.

મુકુટો, કિરીટો અને તેવા પ્રકારના શિરતાજ ધણા પ્રચારમાં હતા અને તેની ગણના ઉચ્ચ કોટીના અલંકારોમાં થતી હતી. યાજ્ઞપુરની મૂર્તિઓમાં ઈન્દ્રાણીનો મુકુટ ઉત્તમ કારીગીરીનો નમૂનો છે. બીજી ઘણી ખરી મૂર્તિઓપર તરેહ તરેહના મુકુટો છે.

કાનનાં ઘરેણાં



નં. ૧

આ ચિત્ર ૧. ભૂવનેશ્વરના મીનારામાંની એક સ્ત્રીમૂર્તિના કાન ઉપરનું છે. પાછળ પીછું અને પંખા રૂપી છોગું એ એક નવીન પ્રકારનું ઘરણું બતાવે છે. આ અલંકાર પુરુષકૃતિ મૂર્તિઓ પર પણ જોવામાં આવે છે.

આ ચિત્ર ૨. એક કર્ણાલંકાર જ છે. કાનની ઉપરની કાર વીંધી તેમાં પહેરવામાં આવતું અગર વાળમાં લટકાવી પહેરવામાં આવતું ઘરણું તે આપણે સ્ત્રીસ્વ કળામાં જોઈ શકીએ છીએ.



નં. ૨



નં. ૩



નં. ૪

ચિત્ર ૩, ૪, ૫ આ ચિત્રો પણ કાનમાં પહેરવાનાં ઘરેણાંનાં છે. વિ વિ ધ સ્થળે આર્ય શીલ્પમાં જોવામાં આવે છે, હાલના સમયમાં પણ હવે તરેહ તરેહનાં આવાજ પ્રાચીન અલંકારો વપરાતા જોવા મળે છે.



નં. ૫

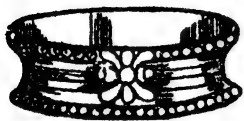
નાકનાં ધરેણું

નાક માટે વપરાતાં જુદાં જુદાં વેસર, નથ, વાળી વગેરે કેટલાંક તો હજુ પણ પ્રચલિત છે. આંધ્રની અીઓના વર્ણનમાં “નાક ઉપરની મોતીથી જડેલી વેસર” ધ્રુજતી દેખાડવામાં આવેલી છે. અજંટાની ભીંતો ઉપરની કાતરણીમાં પણ નાક ઉપર પહેરવાનાં આભૂષણો મળી આવે છે.

ગળામાં પહેરવાનાં ધરેણું

આ પ્રથા અસલથી જ આર્યાવર્તમાં પ્રચલિત છે. નાનાં નાનાં લટકણીયાં વાળા હાર—મોતીહાર અને છેક વૃક્ષસ્થળ સુધી પહોંચતા કેટલાક હાર આપણે પ્રાચીન મૂર્તિઓ ઉપર શીલ્પ ઉપર નોંધ શકીએ છીએ. કેટલીક મૂર્તિઓ ઉપર પાંચ મોતી કે તેથી વધુ મોતી બરેલા અલંકારો ગળાની આભુળાભુ પહેરાવેલાં જોવામાં આવે છે.

હાથ—કાંડા ઉપરનાં ધરેણું



આ ધરેણું ધણુખરું હમણાં સુધી પહેરવામાં આવતાં હતાં. કેટલીક વાર તે ધરેણું સાદાં અને કેટલીક વાર નકશીવાળાં પણ હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં ‘ચૂડી-સાદી કે ચૂડો’ ધરેણું પ્રચારમાં હતાં જાણુના ચિત્ર ઉપરથી આપણને એવાં કેટલાંક ધરેણું જોવા મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક કંગનને મળતાં છે અને કેટલાંક ચુડાને મળતાં છે. કેટલાંક વલય ઉપર

નં. ૬

સાદી આકૃતિઓથી તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે અને કેટલાંક વધુ

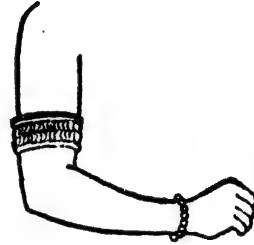
ઉપર, કોઈ પુણ્ય, કોઈ
કલગી, કે એવાં જ
ચિત્રમણો નો વા માં
આવે છે.



ચિત્ર નં. ૭



ચિત્ર નં. ૮



ચિત્ર નં. ૯

કટિમેખલા-પગમાં પહેરવાનાં ઘરેણાં



ચિત્ર નં. ૧૦

પ્રાચીન કાળમાં જેમ હાથે પહેરવાનાં
ઘરેણાંમાં જુદી જુદી જાતની આકૃતિઓ-
ઘરેણાં હયાતી ધરાવતાં હતાં તેમ પગે
પહેરવાનાં ઘરેણાંમાં કટિમેખલા, કટિમેખલા
વગેરે ઘરેણાં મુખ્યત્વે હતાં. આપણે ત્યાં
અથવા ગ્રીક લોકોમાં આ રીવાજ ખાસ
નજરે પડે છે. હાલ પણ આપણે ત્યાં

કંઠારો, કડલાં, સાંકળાં, વેંટલા, જોડવાં, કલ્લાં, કાંખી, વગેરે માલુમ પડે છે. મરૂમીમાં સ્ત્રીઓ ઘાઘરા ઉપર લાંબો લટકતો કંઠારો પહેરતી અને મદ્રાસની સ્ત્રીઓ કટિમેખલા પહેરતી જોઈએ છીએ. ખાસ કરીને તે સમયમાં કટિપ્રદેશ ઉપર ચંદ્રહાર પહેરવામાં આવતો. આ ઉપરાંત કિંકણી, નૂપુર, કાંઝર, ગેજકુલ, માછલીઓ, વીંછુઆ વગેરે પણ પ્રચલિત હતાં.



ચિત્ર નં. ૧૧



ચિત્ર નં. ૧૨



ચિત્ર નં. ૧૩

અર્વાચીન અલંકારો

ધરેણાં પહેરી સૌંદર્યતા વધારવી તે સ્ત્રી સ્વભાવ છે અને તે યોગ્ય સ્વભાવ છે. સ્ત્રીના મોઢાપર કાનમાં, નાકમાં, સેંથીમાં વિગેરે બધી જગ્યાએ ધરેણાં ધારણ કરેલાં જોવામાં આવે છે.

નાકનાં ધરેણાંમાંના ફેટલાંક ઉપર વર્ણવવામાં આવ્યાં છે તે ઉપરાંત જુદા જુદા દેશના લોકોના અલંકારોમાં પણ અમુક તરેહ તરેહના પ્રકારો મળી આવે છે. મારવાડ અને કચ્છમાં સ્ત્રીઓ નાકના વચલા પડદામાં ધરેણાં પહેરે છે. હજી પણ સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓ

પોતાના પ્રાંતના રિવાજ મુજબ નાકમાં જમણી કે ડાબી આબુના ભાગમાં “ચુંક” (ચુની પણ કહેવાય છે) પહેરે છે. તેમાં અનેક પ્રકારનાં મોતી, હીરા વિગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. કોઈ તદ્દન સોનાની ચુંક પણ પહેરે છે. કમનશીબની વાત છે કે હિંદની મુઘરેલી કહેવાતી બહેનો સૌભાગ્ય અને સૌંદર્ય ચિન્હો બૂલી-ધરૈણાં પહેરવાનું ધીમે ધીમે ઓછું કરતી જાય છે. હાથમાં અંગડી કે કંકણ, નાકમાં ચુંક, કાનમાં “એરીંગ” (આ વિદેશી શબ્દ Ear-ring છે) ન પહેરતી મુવાસણ સ્ત્રી અને એક વિધવામાં ફેર શો ? જે સ્ત્રી વિધવા હોય તે દાગીના પહેરતી નથી. પરંતુ આજકાલ તો છતે પતીએ સ્ત્રીઓ વિધવા જેવી દેખાય છે તેનું શું ? ચાંલ્લો કરવો એ તો “આઉટ ઓફ ફેશન” ગણાય ! અંગડી કે કંકણ પહેરવાં તે “ગામડીયું” ગણાય ! ત્યારે શું હાથમાં સીગારેટનો ડબ્બો એ “ફેશનેબલ” કહેવાય ? આવું હોય તો અમુક સ્ત્રીને પૂછ્યા સિવાય તે સધવા છે કે વિધવા તે જાણવું શી રીતે ? કંઈ થોડું તેને સીધી રીતે પૂછાય છે !

આપણી સ્ત્રીઓ કાનમાં તો બહુ જ ધરૈણાં પહેરતી. જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓના કાનો જોતાં તેમાં ચાર ચાર અને છ છ હિદ્રો મળી આવશે. આ ઉપરથી સ્ત્રીઓ કેટલા પ્રકારનાં આભરણો માત્ર કાનને માટે જ વાપરતી તે સમજાશે. અલ્પવસ્ત્ર, વખતના વહેવા સાથે સંસ્કૃતી અને જીવનની અમુક રૂપરેખાઓ બદલાય પરંતુ તેનો નાશ તો ન જ થાય.

ખરે જોતાં, આજકાલ જૂનાં ધરૈણાં અને અલંકારો ફરીથી આવવાં લાગ્યાં છે. અને તે “ફેશન”માં ગણાય. ખરેખર આપણું માનસ ફેરું છે ! કોઈ કહે આ જૂનું એટલે બધાં કહેશે જૂનું ! આવી રીતે આભરણો અને આભરણો પહેરવામાં “ગાડરીયો પ્રવાહજ” છે !

શ્રી સૌંદર્યનું એક પ્રતિક

● ચાંદલો ●

ચાંદલો એ હિન્દુ સ્ત્રીનું સૌભાગ્ય પ્રતિક છે. તદુપરાંત મ્હોડાની સુદરતાનો ધણો આધાર આ એક નાના ચાંદલા પર રહે છે. ચાંદલો ધણુંખરું કંકુનો કરવામાં આવે છે. આજકાલ કંકુને બદલે ખીજ પદાર્થો અને રંગો ચાંદલો કરવામાં વપરાય છે, પરંતુ ખરો ઉપયોગ તો કંકુનો જ શોભે કારણ કે કંકુ એ ધાર્મિક વસ્તુ પણ ગણાય છે.

ચાંદલો એ સ્ત્રીનું ભૂષણ છે. ચાંદલા વિનાનું મ્હોડું 'લુંખું' અને નિસ્તેજ લાગે છે. એક જ સ્ત્રીના કપાળમાં ચાંદલો શો ફેરફાર કરે છે તે નીચે જણાવવામાં આવ્યું છે.

હિંદની કમનસીબી છે કે હિંદી સ્ત્રીઓમાં પશ્ચિમના પવનનો ઝપાટો લાગતાં ચાંદલો ન કરવો તે ફેશન ગણાય છે! ચહેરાના સૌંદર્યમાં ફેરફાર કરવામાં પણ ચાંદલો ઉપયોગી ભાગ બનવે છે.

ચાંદલાના આકાર

આ ચાંદલાના સ્થાનની વાત થઈ. હવે તેના આકાર વિષે વિચાર કરીએ.

મોટી આંખોવાળી સ્ત્રીઓએ કદિ નાનો ચાંદલો કરવો નહિ તેમ નાની આંખોવાળીએ બહુ મોટો ચાંદલો ન કરવો.



જે સ્ત્રીના મ્હોડા પર બે ભ્રમર વચ્ચેનું અંતર
જોઈએ તે કરતાં વધારે હોય તેણે ચાંલો બરાબર
બે ભ્રમરની વચ્ચે કરવો જોઈએ. જેની ભ્રમરા
વચ્ચેનું અંતર ઓછું હોય તેણે ચાંલો ઉપર કરવો.



ચાંલો મોટો હોય તો માથું નાનું લાગે છે
અને નાનો હોય તો માથું મોટું દેખાય છે માટે બન્નેનું સામ્ય
સચવાય તેવી રીતે જરૂર મુજબ ચાંલો જોઈએ.

સાધારણ રીતે ચાંલો ગોળ કરવામાં આવે છે. પરંતુ દરેક
સ્ત્રીને ગોળ ચાંલો એક સરખી શેલા નથી આપતો. આને માટે
ચાંલોની આકૃતિમાં પણ ફેરફાર કરવો આવશ્યક છે. ઊંચા કપાળ
પર ઉભો અંડાકાર અને નીચા કપાળમાં આડો અંડાકાર ચાંલો
સારા દેખાય છે.

કુદરતી રીતે જે સ્ત્રીનું મુખ સુખમાણુ કે આકર્ષક ન હોય
તેવી સ્ત્રી પણ ચાંલોથી
સૌંદર્યમાં વધારો કરી શકે
છે. સુંદર મુખવાળી તેને કહી
શકાય કે જેના ચહેરામાં
માથાની ઊંચાઈથી બે ભ્રમ-
રાની સપાટી સુધી, ત્યાંથી
નાકની અણી સુધીનો અને
નાકના ટેરવાથી દાઢી સુધીના
ભાગો સરખા માપવાળા હોય
પરંતુ ઈશ્વર કંઈ માપ લઈ
મ્હોડાં નથી બનાવતો જેથી



મહોડાનું સૌંદર્ય અને દેખાવો વ્યક્તિગત રીતે જુદાં પડે છે. કમલાગ્ન્યસ્ત્રીના ચહેરામાં નાક મોટું હોય તો કપાળ નાનું હોય આમ પણ બને. તો આવી સ્ત્રીઓ માટે મહોડાની સુંદરતા લાવવા ચાંદલો બહુ ઉપયોગી છે.

જુદા જુદા આકારનાં મહોડાં માટે જુદા જુદા પ્રકારના ચાંદલા કરવામાં આવે તો ચહેરાની સુંદરતામાં બહોલ ફેરફાર થઈ શકે છે.

જે સ્ત્રીનું મહોડું ઉપર જણાવ્યા મુજબ હોય તેણે બરાબર બે ભ્રમરોની વચ્ચે ચાંદલો કરવો જોઈએ. (આગળનું ચિત્ર જુઓ.)



જે સ્ત્રીનું માથું અથવા કપાળ બહુ મોટું હોય અને તેના પ્રમાણમાં નાક નાનું હોય તો તેણે બે ભ્રમરોની વચ્ચેની લીટીથી સહેજ ઉંચો ચાંદલો કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી ત્યાંથી વાળની શરૂઆત થાય છે તે જગ્યા અને નાકના ટેરવાની બરાબર મધ્યમાં ચાંદલો આવે.



જે સ્ત્રીનું કપાળ બહુ નાનું હોય અને નાક લાંબું હોય તેણે વાળની શરૂઆત થાય છે ત્યાંથી નહન નીચે અને બે ભ્રમરો વચ્ચે ચાંદલો કરવાથી જોનારને નાકની લંબાઈ કે કપાળની ટુંકાઈ ખ્યાલમાં નથી આવતી.

જાત જાતના રંગનાં ચાંદલા

આજકાલ સ્ત્રીઓ જુદી જુદી જાતના રંગવાળા ચાંદલા કરે છે તો તે માટે પણ બે ખોલ લખવા જરૂરના છે.

જેનું મ્હોકું બહુ ગોરું હોય તેવીં સ્ત્રીના કપાળમાં ઘેરા લાલ રંગનો ચાંદો શોભે છે. સાધારણ ગોરવર્ણી સ્ત્રી કાળો, લીલો કે પછી પીળો રંગ પણ વાપરી શકે છે.

એક સામાન્ય નિયમ કરી શકાય કે જોના ચહેરાનો રંગ ઘેરા હોય તેણે હલકા રંગનો અને જોના ચહેરા ખુલ્લા વર્ણનો હોય તેને ઘેરા રંગનો ચાંદો સુંદર લાગે છે.

જોના રંગ ધઉંવર્ણી છે એટલે કે ઓછો શ્યામવર્ણ છે તેને નારંગી રંગનો ચાંદો સારો દેખાય છે. લાલ રંગનો ચાંદો પણ તેને સુંદર દેખાય છે.

વિશેષ શ્યામવર્ણી સ્ત્રીઓ લાલ રંગનો ચાંદો વાપરી શકે છે જ્યારે ઘેરા લાલ, ગોરવર્ણી ચામડી પર સૌંદર્યમય દેખાય છે.

ગમે તે રંગનો ચાંદો કરવામાં આવે પરંતુ તેની ખરી સુંદરતા તેની જગ્યા અને આકાર ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

ધાતુના ચાંદા

બજારમાં કચકડાના રસના, કાચના તેમ જ ધાતુના રંગબેરંગી બનાવટી ચાંદા પણ મળે છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ બરોબર કરવામાં આવે તો સૌંદર્યમાં સારો વધારો થઈ શકે.

ચાંદાનો ખીન્ને લાભ એ છે કે કુદરતી રીતે જ કે પછી ઉંમરને લીધે મ્હોકું-ગાલ ખેસી ગયા હોય તો ચાંદાથી તે સહેજ ભરાવદાર લાગે છે.





અંખોડો અને વેણી

વેણી પ્રથા પ્રથમ હિન્દુસ્તાનમાં મહારાષ્ટ્રમાંથી શરૂ થઈ કહી શકાય. પ્રાચીનકાળમાં પણ વેણીની પ્રથા હોવી નોંધાયે. કારણ કે અજંટા અને ઔરંગાબાદની પ્રાચીન ભવ્ય ગુફાઓમાં દેવદેવીઓની મૂર્તિઓ તથા ચિત્રો પરથી એનું અનુમાન કરી શકાય છે, અને દક્ષિણનું અનુકરણ અન્ય દેશોમાં પણ થયું હોય એમ લાગે છે.

દક્ષિણમાં પહેલાં સોનાનાં સૂર્યફૂલ, ચંદ્રફૂલ, કર્ણફૂલ, સોનાની કળીની વેણીઓ વિગેરે પહેરતાં હતાં; પણ તે હવે જવસ્ત્રે જ નેવામાં આવે છે. અને તેને બદલે સાયલી, ચમેલી, મોગરો, ગુલછડી, ગુલાબ, બકુલ, કેવડો, સેવંતી, ગુલબાસ, પીળો નાગચંપો, જાઈ, જીઈ, અને સુવાસ વગરનાં સુંદર ને બારીક ફૂલો વાપરે છે અને તેની સાથે જાઈ, જીઈ, ચમેલી, મોગરો, વગેરેનાં પાંદડાંનો પણ ઉપયોગ કરે છે. જે ત્રણ પાન અને જે ત્રણ ફૂલનો જીમખો કરી

અંબોડામાં ખોસે છે અને વેણી ગૂંથતી વખતે પણ કેવડો અગર ગમે તે પાન વચમાં મૂકે છે. મુંબઈ તરફ પણ કસય અથવા ઉન મૂકવામાં આવે છે. દક્ષિણ તરફ ‘મરવા’ નામની વનસ્પતિ થાય છે. તેની સુવાસ ઘણી સરસ હોય છે. પાન પણ જાડું જારીક હોય છે અને ફૂદીના કે પીપરમીડની પેઠે કુંડામાં થાય છે. એનો વેણીમાં વધુ ઉપયોગ કરે છે અને એકલા મરવાના પાનની વેણી ગૂંથી અંબોડો શોભાવે છે આપણા ગુજરાતમાં એને ડમરો કહે છે. પર્પયાના ફૂલની પણ વેણી કરે છે પણ તે અંબોડો મોટો હોય તો જ સારી દેખાય છે.

ગુજરાતમાં વાળને ‘નાગની ફણા’ની ઉપમા આપે છે. તે ખરે જ સાચી લાગે છે. દક્ષિણી જાહેનો આકનો અંબોડો વાળે છે. તે જ્યાં વાળને વચમાંથી બાંધી પછી અમળાવી સુંવાળા કરી ધીમે રહી સંભાળથી કુંડાળું વાળી સોયા ખોસી ઉપર પાન ફૂલ અથવા નાગચંપો ખોસે છે. અને વધારે વાળ હોય તો છેક સેથાની ટોચ સુધી કુંડાળું આવે છે અને ઉપર પાનફૂલ ખોસવાથી બરાબર નાગની ફણા જેવો જ દેખાય છે. તે ઘણો જ સુંદર અને આકર્ષક લાગે છે.

ગુજરાતમાં તો છોકરીઓ ‘ગોટ’ કરતી હશે ત્યારે જ ફૂલ ગજરા પહેરે છે; અને કદાચ એકાદ ગુજાળ વધ્યું હોય તો જ મોટેરાં અંબોડો ખોસે છે, પણ દક્ષીણમાં તો આંધ્ર કે વૃક્ક સ્ત્રીઓ પણ ખેચાર ફૂલ અને એક પાન અંબોડો ખોસીને જ બહાર નીકળે; ભલે પછી લુગડું સારું-ભારે કિંમતનું ન હોય, કે હાથે સોતાની બંગડી ન હોય, પણ પોતાનું સૌભાગ્ય ચિન્હ સમજી કપાળે કુંડું ને અંબોડો ફૂલ એટલું તો હોય જ.

આપણા ગુજરાતમાં અત્યારે પશ્ચિમના વાયરાઓ વાય છે. ગુજરાતમાં કેટલીક સુધરેલી સ્ત્રીઓ વાળ વધારીને સોહામણો અંબોડો વાળવા કરતાં તે કાપીને ટૂંકા કરવામાં ધન્યતા માને છે.

માથાના વાળ ધોવાની રીત

દક્ષિણી બહેનો આપણી પેઢે સાચુ કે અરીકાંથી માથું ચોળતાં નથી; પણ નાગિએરમાંથી કોપરું કઢાડી તેને પાણી સાથે બાંધી તેનું દૂધ કઢાડી તેનાથી અગર સીકાકાઈથી ચોળે છે. સીકાકાઈનો સાચુ કે અરીકાં જેવા શીણ આવના નથી, પણ દશેક મિનિટ ચોળ્યા પછી ઘોઈ નાખવાથી મેલ બધો નીકળી જઈ ધુપેલ બધું જ વાળમાં રહે છે અને વાળ ચળકતા અને સુંવાળા થાય છે. દક્ષિણી સ્ત્રીઓ ન્હાવા પહેલાં કાન અને માથામાં ખુબ તેલ ધસે છે. અગર ન્હાવા પહેલાં નારિયેળનું દૂધ કઢાડી માથામાં નાખી થોડીવાર રહેવા દઈ, પછી સીકાકાઈ, આમળા, કપુરકાચલી ઈત્યાદિ ઉકાળી તેનાથી માથું ચોળે છે. તેથી વાળ સુંવાળા થાય છે અને ઉતરતા નથી. શરીરે અને મોટે પણ નાગિયેરનું દૂધ, હળદર ને માખણ અથવા હળદર અને ચણાનો લોટ ચોળે છે. તેનાથી મેલ રહેતો નથી અને ચામડી સુંવાળી, સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે દર અઠવાડીયે માથું ચોળવું, નખ ઉતારવા, કાનના લવંગિયાં, જડ વગેરે ઘોઈ સાફ કરવા માટે તો ખૂબ કાળજી રાખે છે. મોટા વાળ એ ભૂપણ ગણવાથી વાળ વધારવા માટે દક્ષિણી સ્ત્રીઓ ધણું ધણું કરે છે. અને છેવટે વાળ નાના અને ટૂંકા જ હોય તો કૃત્રિમવાળ જેને ગંગાવન કહે છે તે-વેચાતા લઈ તેનો ઉપયોગ કરી વેણી કે અંબોડો મોટો બનાવે છે. સુંદર, સુંવાળા, ચળકતા અને લાંબા વાળ એ બધી કોમની સ્ત્રીઓમાં શિરોભૂષણ તરીકે ગણવામાં આવ્યા છે. યુરોપિયન સ્ત્રીઓ સુદ્ધાં વાળની જુદી જુદી તરેહની વેણીઓ, અંબોડા અને ગુચ્છાથી પોતાનું

ઉત્તમાંગ શૃંગારતી હતી. મહાયુદ્ધમાં જ્યારે ત્યાંની સ્ત્રીઓ ઉપર કામકાજનો વધુ બોજો પડવા લાગ્યો, ત્યારે વખતને અભાવે, વાળ ધોવા, ઓળવા અને ગૂંથવાની સગવડ નહિ બની શકવાથી, તેઓએ સવડ માટે વાળ કપાવવાનું શરૂ કર્યું અને તેજ પ્રથા એ લોકોમાં હજી ચાલુ છે પણ તેમનું અનુકરણ આપણી ભારતવાસી બહેનોએ કરવું જ જોઈએ એવું કંઈ ખાસ કારણ નથી. અફવાનિસ્થાનના



(જુદા જુદા પ્રકારની વેણીઓ)

માજી અમીર અમાનુદલાનાં બેગમ થોડાક વખત પર પેરિસના એક બાણીતા સત્તુનમાં પોતાના વાળ યુરોપિયન સ્ત્રીઓની પેઠે કપાવવા ગયાં હતાં; પરન્તુ તે દુકાનના મેનેજરે તેમના સુંદર વાળો જોઈ તેમને વાળ ન કપાવવાની સલાહ આપી અને પોતે જ તેનો સુંદર અંબોડો વાળી આપ્યો હતો.

વેણીના પ્રકાર

દક્ષિણી બેનો ‘ફૂલવેણી’ અને ‘ફેશની વેણી’ વાળમાં ગૂંથે છે તેને પણ વેણીજ કહે છે. એકલી લટને ‘વેણી ઘાલી’ અને વેણીનો અંબોડો વાળ્યો એમ કહે છે.

સુતર બનાવવાની રીત—કાચા સુતરના છ તાર લેવા અને પાંચ સાત ગજ લાંબુ સુતર રાખવું. પછી અંગુડામાં ભરાતી બે વેંત લાંબું રાખી, છ આંટા વાળી, જનોઈ પેટે ગોળ કરવું અને પહેલો ફેંડો પાંચ છ આંગળ વધારે રાખવો. પછી લગભગ ત્રણેક ગજ સુતર રહેશે. તેની સાથે બીજા પંદરેક તારનું સુતર એના જોડલું જ લાંબું ગાંડી દેવું. પછી જે ગોળા સુતરમાં પાંચ છ આંગળ દોરો પહેલા તારમાં રહેવા દીધો છે તે લટકતો જ રહેવા દઈ પેલા લાંબા સુતરથી આંટો વાળી ગાંડ લેવી; એટલે વેણીનું સુતર તૈયાર થયું. વચમાં ફૂલ મૂકી લાંબા દોરાથી વેણી ગૂંથાશે અને જે લટકતો દોરો રહેવા દીધો છે તે વેણી, અંબોડે બાંધવા માટે. બીજો દોરો ગાંઠવો ન પડે માટે લટકતો રહેવા દીધો છે. અને બીજી બાજુ વેણી ગૂંથતા વધારો રહેશે.

વેણી ગૂંથવાની રીત—હવે આપણે જે હાથ ગૂંથવા માટે ફાવતો હોય તે હાથ તરફ પેલું ત્રણ ગજ લાંબુ સુતર રહેવા દેવું

અને બીજા હાથની પહેલી આંગળીમાં અને તે જ ઝીણી કળીઓ હોય તો ત્રણ કળી પેલા અંગુઠે બેરાવેલા સુતરની વચમાં મૂકી, પછી ત્રણ ગજ સુતર ઉપરથી પાછું આગળ જે હાથે ગૂંથતાં હોય તે તરફ લાવી આંટી લઈ લેવી. એ જ પ્રમાણે પાછું નીચેથી લઈ ઉપર લાવી દોરામાં આંટી લઈ લેવી. એટલે દાંડી તો પાંદડાની વચમાં બખીઆ જેવો ટાંકો આવશે. એ ટાંકો કળીની સાથે જ દેખાશે. એ પ્રમાણે કળી મૂકતાં જવાનું અને ઉપર નીચે સુતર લાવી આટો લઈ ઉપર પ્રમાણે સુતરનાં બટન ગૂંથીએ તે પ્રમાણે આંટી લઈ ઠેઠ સુધી ગૂંથ્યા જવું. વચ્ચે વચ્ચે કેવડો અગર ગમે તે પાન અથવા શુલાબની નાની કળી મૂકશો તો સારું દેખાશે. મોગરાની કળી મોટી હોય છે. માટે વચમાં એક જ કળી મૂકવી અને બીજી કળી ગૂંથવાનું સુતર જે બાજુએ હોય તે બાજુએ મૂકવી; એટલે આંટી લેતાં એ બહારની કળી અંદર ગૂંથાઈ જાય છે અને ખેવડી કળીનો વેણી સાથે દેખાય છે. એક કળી બે સુતરની વચમાં અને એક બહાર એમ બેઉ સાથે જ મૂકી આંટી લેવી અને ઉપર નીચે જ આંટી લીધા કરવી એટલે ખેવડી કળીની ઘણી સરસ લાગશે. અંદર આપણી આંખને ગમે તેવાં પાન અગર રંગીન ફૂલ-કેવડો ચમેલી મૂકશો તો ચાલશે. એકલી એક કળીની કરશો તો પણ સારી થશે. ચમેલીની પણ એક કળીની કરે છે, પણ તે બહુ જ પાતળી દેખાય છે અને થોડા સુતરથી પણ ગૂંથે છે; પણ તે જાડા સુતર જેવી બાંધણીમાં સખત ગૂંથાતી નથી અને કળી ઢીલી પડી જાય છે અને જાડા સુતરનો તો એવી સખત કે, જરા પણ ના પડે કે ખસે. બહુલ ફૂલને તો દાંડી જ હોતી નથી એટલે સોઈ દોરાથી ગજરા થાય છે. ગુલછડી તથા પીળા નાગચંપાની વેણી પણ ઉપર પ્રમાણે ગૂંથે છે.

ગુલવાસના ફૂલની વેણી—ગુલવાસના બે ત્રણ ખતનાં ફૂલ

થાય છે; સફેદ, લાલ, પીળાં અને સફેદમાં છાંટ વાળાં. ગુલવાસના ત્રણ ફૂલ એક એકની ઉપર ગોઠવવાં. ત્રણે ફૂલની દાંડી એક જ બાજુએ આવવી જોઈએ. પછી છેક નીચેના ફૂલની દાંડીથી શરૂઆત કરવી. જેમ વાળની લટ ગૂંથીએ છીયે તેમ એક બે આંટા લઈ જવા. પછી એક દાંડી ઊંડી દેવી અને બીજું એક ફૂલ લઈ પેલાં બે ફૂલની વચમાં મૂકી જે ફૂલની દાંડી નીચે હોય ત્યાંથી ગૂંથવા માંડવું. એક બે આંટા લઈ તરત એક દાંડી મૂકી દઈ બે ફૂલની વચમાં ફૂલ મુકી ઉપર પ્રમાણે ગૂંથ્યાં કરવું. અનતાં સુધી જે ફૂલની નાની દાંડી રહી હોય તે દાંડી ઊંડી દેવી. સફેદ, લાલ, પીળાં એમ અવર નવર ફૂલ મૂકવાથી સારી દેખાય છે. આપણી તરફ વેલ પર ફૂલો થાય છે. તરતનું બીજેલુ સફેદ દેખાય છે અને પછી લાલ થઈ જાય છે. તેની દાંડી બહુ જ લાંબી હોય છે, ફૂલ ઘાચું ઝીણું હોય એ ફૂલની પણ ગુલવાસના ફૂલની પેઠે જ વેણી ગૂંથાય છે.

ગુલછડી વગેરે ફૂલોની વેણી—ગુલછડી, મનઈ, જુઈ, ચમેલી, મોગરો એ બધાની વેણી એક જ રીતે ગૂંથાય છે. એને માટે પહેલાં સુતર તૈયાર કરવું પડે છે. વેચાતું પણ કદાચ મળતું હશે. નહિતો એકાદ વેણી વેચાતી લઈ લીધી હોય તો પછી દરેક વખતે તે સુતર ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સેવંતીના ફૂલની વેણી—સેવંતીના ફૂલની દાંડી જ બહુ જ પાતળી હોય છે, એટલે બીજી બધી વેણીની પેઠે એ ગૂંથાતી નથી; પણ એની પાંદડી બહુ હોય છે. તે ફૂલ સખત હોય છે પણ સુંદર દેખાય છે. સેવંતી બે પ્રકારની થાય છે; એક સફેદ ને એક લાલ. એની વેણી જુદી રીતથી ગૂંથે છે. આસો મહીનામાં એ ફૂલ બહુ જ થાય છે અને વેણી પણ વધુ વેચાય છે અને વેણી ગૂંથવાની રીત

પણ બહુ રહેલી છે. દશ-બાર ફૂલ હોય તો મોટા અંબોડાને બરાબર આવી રહે એવડી ગૂંથાય છે.

કાચા સુતરનો લાંબો દોરો લેશે તો પણ તે ચાલશે, પછી તેને પગના અંગુઠામાં ભરાવી ચાર પાંચ આંગળ માથેથી ખીજ ચાર પાંચ સુતરના તારનો દોરો લઈ ગાંઠ વાળવી. પછી ગઠેલો દોરો રહેવા દઈ પેલા જે પગના દોરાના બે ભાગ થયા તે એક દોરો ઉપર ને એક નીચે એમ રાખી વચમાં સેવંતીનું ફૂલ ગાંઠની પાસે મૂકી પછી ગઠેલો દોરો નીચેથી લઈ, પેલા બે દોરાની વચમાં ફૂલ મૂક્યું હોય તેની પાસે આંટીવાળી ગાંઠ વાળી દેવી. એવી જ રીતે પાછું ગાંઠની પાસે ફૂલ મૂકી એક દોરો ઉપર અને એક નીચે એમ રાખી પેલા ખીજ દોરાની આંટીવાળી ગાંઠ વાળી લેવી. એવી જ રીતે જેટલી લાંબી વેણી જોઈતી હોય તેટલી ઉપર પ્રમાણે ગૂંથ્યા કરવી. સેવંતીનું ફૂલ ભરાઉ ને દળદાર હોય છે, એટલે ફૂલની ઉપરનો દોરો ઉપર ન દેખાતાં અંદર દબાઈ જાય છે. નીચે બે દોરા ને ઉપર એક એમ ત્રણ દોરાની આ વેણી ગૂંથાય છે. પછી છેક નાકા પરનો દોરો વેણી આંધવા પૂરતો રહેવા દઈ વધારાનો કાપી નાખવો અને ખીજ બાજુ અંગુઠામાં ભરાવેલો દોરો કામ લાગશે. આ વેણી બે ત્રણ દિવસ મુઠી કરમાતી નથી.

અંબોડાના પ્રકાર

પ્રકાર પહેલો—આપણે ગાંડીઓ અંબોડો કહીએ છીએ તે ગુજરાતી બહેનોને કંઈ અગ્નપ્રયો નહિ હોય.

પ્રકાર બીજો—જમણા હાથ તરફથી એક લટ રહેવા દઈ અંબોડો વાળવો અને પછી ગોટાને બહાર કાઢતી વખતે પેલી લટ

સાથે લઈ અંબોડા વાળી દેવો. પછી લટના વાળ રહેવા છઈ ટૂંકા વાળ ખેંચવા એટલે ચોટલો સખત થશે. પછી અધી લટની બે લટ કરી, આમળો વાળી, અંબોડાની આજુબાજુ વીંટાળી સોયા ખોસી દેવા.



[જુદી જુદી તરેહના અંબોડા]

પ્રકાર ત્રીન્ને—વાળને વચ્ચેથી બાંધી, સરખા કરી, ધીમે ધીમે ચમળાવવો. પછી ધીમે રહી કુંડાળું વાળી સોયા ખોસી દેવા. અધી

લટ છટી દેખાય તેવી રીતે એક એકની ઉપર ન લેતાં પાસે પાસે.
રાખી સંભાળથી કુંડાળું વાળવું.

પ્રકાર ચે થો—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી બે લટ કરી
આમળો વાળવો. પછી ધીમે રહી ઉપર પ્રમાણે કુંડાળું વાળી સોયા
ખોસી દેવા.

પ્રકાર પાંચમો—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી ચાર લટ કરી,
ગૂંથી, સંભાળથી કુંડાળું વાળી, સોયા ખોસી દેવા.

પ્રકાર છટો—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી, ત્રણ લટ કરી
અડધી ગૂંથવી અને અડધી સાદી જ રહેવા દઈ કાંસડીથી સરખા
કરી રહેજ અમળાવવું, પછી ધીમે રહી કુંડાળું વાળી સોયા ખોસી
દેવા એટલે વચમાં ગૂંથેલો ભાગ દેખાશે અને આભુઆભુ સાદી લટ
દેખાશે. સંભાળથી કુંડાળું વાળ્યું હોય તો ઘણો જ સરસ અંખોડો
દેખાય છે.

પ્રકાર સાતમો—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી, સરખા કરો
વાળના બે ભાગ કરવા; પછી બે ડાખી આભુથી કુંડાળું વાળના
હોય તો ડાખી તરફની લટ ગૂંથી જવી અને જમણી તરફ વાળના
હોય તો જમણી તરફ ગૂંથવી. પછી પહેલાં ગૂંથેલી લટનું કુંડાળું
લેવું અને તરત જ તે જ આભુએથી સાદી લટ રહેજ અમળાવી
તેની સાથે જ વાળ્યાં જવું. એટલે એક ગૂંથેલી અને એક સાદી એમ
સ્પષ્ટ દેખાય તેમ સંભાળથી વાળવું. હાથ ફેરવતા જવું ને કુંડાળું
વાળી સોયા ખોસી દેવા. એટલે એક ગૂંથેલી અને એક સાદી એમ
લટો દેખાશે.

પ્રકાર આઠમો—ઉપરથી થોડા વાળ રહેવા દઈ નીચેના વાળનો
નાનો અંખોડો વાળી લેવો. પછી ઉપરના વાળની નીચે અંખોડો

દાબી બધા વાળ સરખા કરી બાંધી લેવા. પછી બાકીના વાળની બે લટ કરી ગૂંથી આબુઆબુ વીંટાળી સોયા ખોસી દેવા.



[અખોડાની બીજ રીતો]

પ્રકાર નવમો—અધા વાળની વચમાં કપડાની ઈંદાણી ભરવવી પછી અધા વાળ ઈંદાણી દેખાય નહિ તેમ સરખા કરી, પાનળી દોરીથી બાંધી લીધા પછી બાકીના વાળની બે લટ કરી અમગાવી કુંડાળા પણ વીંટી દેવી અને સોયા ખોસી દેવા. ચોટલાની વચમાં મોટું કાણું પડશે. તેમાં ગમે તે ફૂલ ગોઠવી દીધું હોય તો સારું.

દેખાશે. ઈંદાણી પર વાળ પાથરતી વખતે થોડાક વાળ ઉપર આવ્યા હોય તેને ઈંદાણીની નીચેથી બધા વાળ નીચલા ભાગ પર લઈ, અમળાવી કુંડાળા પર વીંટાળવા.

પ્રકાર દશમો—બધા વાળને વચમાંથી બાંધી દેવા પછી કાંસકોથી સરખા કરી ચાર પાંચ આંગળ સુધી પથરાતા ઓળવા. પછી છેક છેડેથી ગોદડાના વીંટા જેમ વીંટાળતાં વીંટાળતાં છેક ઉપર સુધી આવવું અને સરખો ગોળાકાર કરી સોયા ખોસી દેવા. આ અંખોડો પણ સરસ દેખાય છે. થોડા વાળ હોય તો અંદર કપકું પણ મુકાય છે.

પ્રકાર અગિઆરમો—આપણે ગાંઠીઓ અંખોડો વાળીયે છીયે તેવી જ રીતે અંખોડો વાળી ગોટલી બહાર કઢાડી, જે ટૂંકા વાળ બહાર આવેલા હોય તેને પાછા ધીમે રહી નીચે લઈ લેવા અને રહેજ અમળાવી જમણી બાજુએ ઉપરથી વીંટાળતાં નીચે સુધી લાવવા. પછી સોયા ખોસી દેવા. આ અંખોડો ધણા વાળ હોય તોજ લઈ શકાય છે કારણ કે છેવટના વાળ વધારે હોય તો જ એક ચક્કર અંખોડા પર ફરે અને તો જ એ સારો દેખાય છે.

વળી હમણાં એકલી લટ છુટી રાખવાનો બહુ પ્રચાર ચાલે છે. તે પણ ચાર લટ, પાંચ લટ, છ લટ, પછી ચાર લટ કરી, (ગૂંથવાની રીત) આપણે ત્રણ લટની ગૂંથીયે છીએ તે રીતે એક એકની ઉપર આવે એવી રીતે ગૂંથ્યા જવું. મદ્રાસની બેનો વધારે પ્રમાણમાં ગૂંથે છે. વચ્ચે ફૂલ પણ મૂકે છે.

લટના આપણે ત્યાં બે અર્થ કરે છે. લટને ફેલ પણ કહે છે. બહુજ પાતળી-સેંથાની પાસેની લટ છુટી દેખાતી હોય તેને ધણા લટ કહે છે અને વધારે વાળની લટને ફેલ કહે છે. પણ અહિં બધી જ જગ્યાએ લટ શબ્દ વાપર્યો છે.

બધા વાળની બે જાડી લટ અને એક પાતળી એમ ત્રણ લટ કરવી. પછી પાતળી લટ એક બાજુ અને વચમાં જાડી અને બીજી બાજુ જાડી એવી રીતે રાખવી. પછી પાતળી લટથી ગૂંથવાનું શરૂ કરવું. જેમ આપણે ગૂંથીએ તે જ પ્રમાણે પાતળી લટ ઉપર લાવી જાડી લટ સાથે જોડી દેવી અને તેમાંથી બીજી પાતળી લટ બાજુમાંથી કઢાડી બીજી બાજુ જોડી દેવી. પછી પાછી એ બાજુને છેડેથી પાતળી લટ કઢાડી આ બાજુ લાવવી. એને છેડેથી કઢાડી બીજી બાજુ લાવવી. એમ બાજુમાંથી ઉપર આણેલી લટ આ બાજુના વાળ સાથે લઈ તેમાંથી બાજુમાંથી લટ કઢાડવી. એમ અવાર નવાર ફેંક ફેંકે સુધી ગૂંથ્યા જવું. આ ગૂંથણીની લટ બહુ સારી દેખાય છે. અંગ્રેજો પાણુ સારો લાગે છે.

ઓળેલા વાળને જેમ આપણે કાનની બાજુમાંથી ઝીણી લટ કઢાડી એક વચમાંથી લઈ ત્રણ લટ કરી ગૂંથીએ છીએ તેમ, દક્ષિણની સ્ત્રીઓ ઓળેલા વાળને આપણી પેઠે જ બાજુમાંથી અને વચ્ચેથી એમ ત્રણ લટ કરી એક ઈંચ સુધી અગર અડધા ઈંચ સુધી ગૂંથી લઈ, પછી બેઉ બાજુમાંથી બે ઝીણી લટ કઢાડી વચલી લટ સાથે ગૂંથે છે પછી એક અગર અડધો ઈંચ ગૂંથી, ફરીથી બીજી બે લટ કઢાડી વચલી સાથે ઉમેરી ગૂંથ્યા જાય છે. એમ ફેંક સુધી બાજુ બાજુથી લટ લેતાં જવું ને ફેંક સુધી ગૂંથ્યા જવું, એટલે કળના પાંદડામાં જેમ નક્ક દેખાય છે. તેવી રીતે દૂરથી સરસ દેખાય છે.

સ્ત્રીઓના સૌંદર્યને સમૃદ્ધ કરતી સાડી પરિધાન કળા



સાડી બહુ કિંમતી હોવી જોઈએ એમ માનવું તે ભૂલ છે. મૂલ્યવાન સાડી અણુધન સ્ત્રીના શરીર પર ફુટી ફાડીની કિંમત જેવી લાગે છે, જ્યારે જુજ કિંમતની પણ ચતુરાઈથી પહેરેલી સાડી સામાન્ય માણસની નજર પણ આકર્ષે છે. સાચી વાત તો એ છે કે સાડી કિંમતી હોય કે નહિ તે બહુ ગૌણ બાબત છે પણ ખરી વાત તો પહેરવાની ચતુરાઈની જ છે. માટે બહેનો ! તમારા પતિને કે પિતાને મોંઘી સાડી ખરીદવાનો આગ્રહ ના કરશો. ફક્ત તેઓની આર્થિક સ્થિતિનો વિચાર કરી ખરીદ કરે તે જોજો અને તેને એવી કલાથી પરિધાન કરો કે જોનાર તમારી પહેરવાની કલાની પ્રસંશા કરે.

સાડી કેવા રંગની ખરીદ કરશો ?

સાડી ખરીદતાં સૌથી પહેલાં તમારું ધ્યાન એ બાબત ઉપર જવું જોઈએ કે, એક રંગની સાડીએ હંમેશાં અને દરેક પ્રસંગ તથા વખતે ચાલી શકતી નથી, માટે એકદમ ખુલ્લા રંગથી માંડીને તદ્દન જીખરા રંગ સુધીની સાડીઓ પસંદ કરવી. સમજો કે તમારે અમુક

હેકાણે જવું છે અને પહેરવા માટે સાડી પસંદ કરવાની છે. અવસર જો કે મહત્વનો હોય પરંતુ મોંઘામાં મોંઘી સાડીને પસંદગી આપવી નહિ. કારણકે ઉતાવળમાં તમે ન પહેરવાની આવડતને લીધે કદાચ હાંસીને પાત્ર મનાશે માટે પુરો વિચાર કરો અને પ્રસંગને તથા પ્રસંગના સમયને માટે કયો રંગ ઉપયોગી નીવડશે-શોભશે. ધારો કે દિવસે તમારે જવું છે. હવે આવા વખતે ચળકાટ મારતી સાડી પહેરશો તો લોકો તમને મૂર્ખ ગણશે. કારણકે સાડી તેજનાં પ્રતિબિંબોને લીધે પોતાની મહત્તા ખતાવી શકવાની નથી. અને તેજ સાડી રાત્રીના વખતે ગમે તેટલી રોશનીમાં પહેરશો તો લોકો તમને નવાજ સ્વરૂપમાં રજુ કરશે. કારણકે દિવસના તેજમાં જે રંગ અયોગ્ય લાગે છે તેજ રંગ રાત્રિના કૃત્રિમ પ્રકાશમાં આદર્શાદક લાગે છે. તેવીજ રીતે પ્રભાતનાં સુરખી ભર્યાં તેજ કિરણોમાં શીકા રંગની સાડી મનમોહક લાગે છે.

આમ સાડીનો રંગ પસંદ કર્યા પછી ખાસ ધ્યાન આપવા લાયક બાબત પહેરવાની કળા છે. સામાન્યતઃ ગુજરાતણી સાડી પહેરવાની કળા વખાણવા લાયક છે. કેટલીક જહેનો કમર પાસેના ભાગમાં ચપટીઓ લેવાથી સાડીને સળંગ કરચલીઓ પાડીને પહેરે છે અને કેટલીક યુવાન જહેનો વિના કરચલી પાડીને સાડી પહેરે છે. સામાન્યતઃ વિના કરચલી અને પાટલી ઉછાળતાં પગલે જ્યારે ગુજરાતણુ બહાર નીકળે છે ત્યારે કાંઈ અનેરો ભાવ પ્રદર્શિત કરે છે ! એના હલનચલન અને અભિનયથી પહેરવાની કળા પણ ખીલી ઝોડે છે. કમરથી બરાબર અંધ ખેસતી અને ઉપરના ભાગમાં ખુદ્દલી રાખીને પહેરવાથી સાડી વધુ દીપ્તી નીકળે છે. મદારાબદ્દની રીત પણ કંઈ ઓછી પ્રશંસાપાત્ર નથી પોન વગેરેથી પહેરેલી સામાન્ય સાડી પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ દેખાવ આપે છે.

સાડીના રંગની પસંદગી કર્યા પછી બીજી એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. સાડી પહેરતાં સ્ત્રીઓ જેટલી સારી પાટલી ખોસે છે તેટલી જ તેમને સાડી સારી લાગે છે. પાટલી એવી રીતે નાખવી જોઈએ કે ઠેક ઠેકથી તે પગ સુધી સાડીનો ઘેર પડે તે બહુ જ આકર્ષક લાગે. સાડી લહેરદાર જણાય. કેડ ઉપર સાડી ખીલકુલ સપાટ અને સફાયાએલી ન હોવી જોઈએ. અને ઓછામાં ઓછી ચુંટલીઓ દેખાય તેવી રીતે પહેરવી જોઈએ. ચુંટલીઓ એવી રીતે નાંખવી જોઈએ કે તે નાંખવાથી સાડીની પડેલી ચુર સ્પષ્ટ ગણી શકાય તેમ જ એ બધી સરખી જ હોવી જોઈએ. નાની મોટી હોય તો પહેરેલી સાડી કદંગી લાગે છે,

સાડીનો પાલવ કેમ રાખવો ?

જેમ પરીઓનું સૌંદર્ય તેમની પાંખો વડે વધારે આકર્ષક લાગે છે તેમ સ્ત્રીનું સૌંદર્ય તેની સાડીના પાલવથી વધારે સુંદર લાગે છે, અને જો આપણે સ્ત્રીને પરી કહીએ તો પાલવ એ તેની પાંખ છે. પાલવ વડે શરીરના ઘણા દોષ સંતાડી રખાય છે. ધારે કે તમારે પાતળી સ્ત્રી દેખાવું છે તો પાલવને પાછળની બાજુ લગડતો રહે તેમ રાખવું અને સાડીને ખભા ઉપરના ભાગમાં જવા દેવી નહિ. કદાચ તમારે મોટાં દેખાવું હોય તો સાડીને માથા પર રાખો અને પાલવ પાછળની બાજુ છતરી જેમ ફેલાએલો રાખો. કદાચ તમે વધારે ઊંચી હો તો પાલવને વધારે ઝુલતો રાખો તેથી તમારું કદ નાનું જણાશે અને કદાચ તમે કદમાં નાનાં હો તો પાલવને ટુંકો રાખો એના વડે તમે ઊંચાં જણાશો. પાલવ પર પણ પ્રમાણમાં અને જરૂરી ચુંટલીઓ અને દેખાવ રાખવો જોઈએ.

સાડી પહેર્યા પછી ખીખાં વસ્ત્રો માટે પણ પસંદગીની ખાસ આવશ્યકતા રહે છે. જો સાડી કિંમતી હોય તો ખ્વાડિઝ-કપજો સાદો રાખવો અને કપજો-ખ્વાડિઝ કિંમતી હોય તો સાડી સાદી રાખવી એ પણ પહેરવાની આખતમાં વધુ અગત્યનો ભાગ લગવે છે. આમ વિરુદ્ધ રંગ એક ખીખાને વધારે આકર્ષક બનાવે છે. જો ખન્ને કિંમતી રાખશે તો એકનો પ્રભાવ અગત્યર માણુમ પડશે નહિ અને તમને જ ઠીક લાગશે નહિ, કેટલીક અહેનો હજુ પણ ખ્વાડિઝની આયો રાખે છે-પણ એ આધુનિક જમાનામાં છેક ખરાબ દેખાવ આપે છે, ખ્વાડિઝને વળી આયો શી? વળી એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખો કે ખ્વાડિઝ શરીરને તદ્દન અંધ બેસતું હોવું જોઈએ, કેમકે દોડીયુ પડતું ખ્વાડિઝ સુંદરતા અગાડે છે. જો પહેરનાર સ્ત્રી દુબળી હોય તો જરૂરથી ૧૦'' થી ૧૨'' ની આંચો રાખવી, જોથી કદગું લાગે નહિ.

સાડી, ખ્વાડિઝ, ચંપલ, સિવાય, કાચનો રૂમાલ, સૌભાગ્ય ચિહ્નો વગેરે પણ સૌંદર્ય અતાવવા માટે ઉપયોગી છે. વળી વેળોગુંથન અને ચાત્રવાની દબથી પણ સૌંદર્ય અતાવી શકાય છે. આટલા ઉપરથી આપ જોઈ શકશો કે ઉંચી કિંમતનો પોશાક હોવાની જરૂર નથી પણ પહેરવાની દબથી જ સુંદરતા ખીલી ઉઠે છે.

પ્રાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડીપરીધાન કળા

પારસી સ્ત્રીઓની સાડી પહેરવાની રીત પ્રથમ તો ગુજરાતી-હિંદુ સ્ત્રીઓની રીતને સમુગગી મળતી હતી. પારસીઓમાં એવું મનાય છે કે ૧૨૦૦ વર્ષની વાત ઉપર જ્યારે તેઓ ઈરાન દેશ છોડી પહેલા હિંદુસ્તાન આવી વસ્યા ત્યારે ગુજરાતમાં સંગળુ તરફ રાજ કરતા જાદવરાણાએ તેમની પાસે કેટલીક શરતો કરાવી લીધી હતી તેમાંની એક એ કે પારસી સ્ત્રી પુરુષોએ ઈરાની પહેર-

વેશ છોડી ગુજરાતી પહેરવેશ ધારણ કરવો. આ વાત ખરી છે કે ખોટી તે આપણે પૂરવાર કરી શકતાં નથી પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે ૧૨૦૦ વર્ષથી પારસી સ્ત્રીઓ ગુજરાતી ઢબની જ સાડી પહેરતી આવી છે અને જો કે કેટલાક પારસી પુરુષો એ મોટે ભાગે યુરોપીયન પહેરવેશ ધારણ કર્યો છે, છતાં પારસી સ્ત્રીઓ ગુજરાતી સાડી સદંતર છોડી દીધી નથી. પરંતુ, પાશ્ચિમાત્ય ફેશનની અસર પારસીઓ પર ખીજી હિંદી કોમો કરતાં વધારે થઈ છે એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. અને તેને લીધે આજની પારસી સ્ત્રીની સાડી અને એક ગુજરાતી સ્ત્રીની સાડીમાં કંઈક ફરક પડી ગયો છે. સૌથી મોટો ફરક એ છે કે ત્યારે ગુજરાતી સ્ત્રી મોટે ભાગે સુતરાઉ, ધોવાય તેવી સાડી પહેરે છે ત્યારે પારસી ઘરોમાં જવલ્લે જ સુતરાઉ સાડી જોવામાં આવશે. છેલ્લાં ૬૫ વર્ષમાં એટલે ગાંધીજીની ૧૯૩૦-૩૧ ની મોટી ચળવળ પછી થોડોક પારસી સ્ત્રીઓએ સુતરાઉ સાડીઓ અને શુદ્ધ ખાદીની સાડી પહેરવા માંડી છે, પણ તે અગાઉ તેઓ રેશમી સિવાય કશું પહેરતી નહોતી. આશરે ૫૦-૬૦ વર્ષની વાત ઉપર પારસીઓ ચીન અને જાપાન સાથે રેશમી કાપડનો મોટો ધંધો કરતા હતા અને એને પરિણામે તેઓની સ્ત્રીઓ ભાત ભાતની રેશમી સાડીઓ તેમજ કિનારો પહેરતી હતી. એ દેશોથી પાજ, ગાજ, હોજરીયા, ધાગપાટ, સેતીન તેમજ આખી ભરેલી સાડીઓ આવતી હતી. ચીના, ચીનીઓ અને તેમનાં ઘર વગેરેનાં ચિત્રો ભરેલી સાડીઓ, કિનારો, તેમજ અચ્ચાનાં ઝલલાં હજી કોઈ પારસી ઘરોમાં જળવાઈ રહ્યાં છે અને મા-મમાઈના વખતની અસલી સાડીઓ ઉકમાઈથી હજી પણ કોઈક વાર, ઘટતો ફેરફાર કરી કેટલાંકા પહેરે છે. વખત જતાં અસલ ચીનાઈ કાપડ ઘટ અને ટકાઉ આવતું બંધ પડ્યું અને ઝીણું બનતું ગયું. ત્યાર બાદ થોડાં વર્ષ ક્રા-સથી ઝીણાં શીશીં (Chiffon) અને જોર્જેટ

આવતાં થયાં અને પારસી સ્ત્રીઓએ તેનો વપરાસ ચાલુ કર્યો પણ માલમ પડ્યું કે ફેન્ચ સીલક ટકાઉ નથી હોતું. આજની લડાઈ શરૂ થઈ ત્યાં સુધી જાપાનથી રંગ રંગનાં જેર્જેટા હિંદમાં આવતાં હતાં. પહેરવામાં જેર્જેટ બહુ જ સુંદર હોય છે. તે ઝીણું હોવાથી તેમાં ચૂર બહુ સરસ રીતે પડે છે અને ઝીણું છતાં ટકાઉ એટલું હોય છે કે તેની ઉપર ભારે જરીનું કાપડ અથવા રેશમનું ભરતકામ કરેલું હોય તો એ ફાટી જતું નથી. તેમજ તેની ઉપર ઘેરા કે ખુલ્લા રંગ બહુ દીપી આવે છે અને જેર્જેટમાં ચળકાટ રહેતો નથી તેથી તે સુશોભિત છતાં સાદું દેખાય છે. જ્યારે તેની ઉપર જરીનું ભરતકામ હોય છે ત્યારે તેના વજનથી સાડીની folds (કરચલી) અને ચુર ઓરજ સરસ લાગે છે. આ બધા ગુણોને લીધે જેર્જેટ પારસીઓમાં ઘણું જ લોકપ્રિય થઈ પડ્યું છે. અને આજની જુવાન પારસી સ્ત્રીના કપાટમાં તમે કવચિત જ જાડી રેશમની સાડીઓ જોશો. તેની ઘણી ખરી સાડીઓ જેર્જેટની હોય છે, અને લગ્નની સાડી રેશમી નેટ (Net)ની બધી ભરેલી હોય છે અથવા બનારસી, અથવા તાસની હોય છે.

અર્વાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પહેરવાની રીત

પહેરવાની રીતમાં પણ હિંદુ સ્ત્રીની અને પારસી સ્ત્રીની સાડીમાં ફરક પડે છે. મુખ્ય એ કે, આગળનો છેડો એટલે પાલ્લવ પારસી સ્ત્રીઓ છેક નીચે સુધી રાખે છે, તેમજ ખભા ઉપરનો છેડો છૂટો ન રાખતાં “પીન” વડે ગોઠવી મૂકે છે, જેથી કામ કરતાં કે ચાલતાં હાલતાં તે વારે ઘડીએ નીચે પડી જતો નથી. બીજું, આજની જુવાન પારસી સ્ત્રી જવલ્લે જ માથું ઢાંકે છે—ફક્ત જ્યારે ધર્મની ક્રિયામાં ભાગ લેવાની હોય ત્યારે જ તે માથાં ઉપર સાડી લે છે.

પારસી સ્ત્રીઓ અને કિનારના પસંદગો

પારસી સ્ત્રીઓએ સાડીની કિનારની બનાવટ અને પસંદગીમાં ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો “કુળા જ રેડી છે.” કિનાર ફક્ત સાડીને જ “મેચ” થતી નહિ પણ બ્રાઉનને ‘Match’ થાય અથવા દીપાવે તેવી હોય છે. કેટલીક કિનારો સાડીની ઉપર જ ભરેલી, અથવા છાપેલી અથવા માંહેથી વણેલી હોય છે જ્યારે કેટલીક છૂટી હોય છે ને ઉપરથી ટાંકી લેવાની હોય છે.

અગાઉના વખતમાં કાળો યાં સફેદ મખમલની પટીઓ ઉપર ચોક્કસ રીતે ભરત કરવામાં આવતી હતી. હવે મખમલના પટા સદંતર ફેશન બહાર (out-of-fashion) થઈ ગયા છે. કેટલાંક વર્ષો સુધી સ્વીટ્ઝરલેન્ડની મશીનથી ભરેલી કારો ખૂબ વપરાતી હતી તેને પારસી ઐરાઓ “સ્ત્રીસની કાર” ને નામે ઓળખતાં હતાં; અને સાથે સાથે ચીનની હસ્ત-કામની કિનારો પણ વપરાતી. હવે તે પણ બદલાઈ ગઈ છે અને તેને બદલે ઝીણા રેશમી ગોજ-ગાજ (Gauze) ના પટા ઉપર આરીક હાથ-ભરત કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત કેન્વાસ પર ચોકડીના ટાંકાએ ભરેલી પહોળી અથવા સાંકડી કિનારો જેની કિંમત રૂ. ૩૦ થી માંડીને રૂ. ૨૦૦ સુધી થવા જાય છે, તે બહુ હોંશથી હાલ પહેરાય છે. વળી બનારસી તાસની યા રેશમી કારો જે હિંદુ સ્ત્રીઓ પણ પહેરે છે તે પણ પારસીઓમાં ધણી પ્રચલીત છે. આજની છેલ્લામાં છેલ્લી ફેશન પ્રમાણે ચાલતી છોડીઓ “ફેટ” ની કારો પહેરે છે. એટલે કે ખુદ સાડીની ઉપર જ અથવા Gauze ના પટા ઉપર ‘ફેટ’ નાં રંગ ભરેલી તૈયાર કાપેલાં આવતાં કુલો તથા પાંદડાંઓ મન-ગમતી રીતે ગોઠવી ટાંકી દેવામાં આવે છે જેથી નાના જેવા આગની સુંદર નકલ કરી હોય તેવું દેખાય છે.

મોતીનાં પડદા—તોરણો

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

૧ તોરણ કે પડદા બરવા માટે ધરના આરણ્યના માપની લાકડી લેવી.

૨ બરવા માટે સારી જાતનો વણેલો પાકો દોરો વાપરવો જેથી તોરણ લાંબો વખત ટકે.

૩ બરવાનું કામ લાકડીમાંના અષાં કાંણાં ગણી વચમાંથી શરૂ કરવું. જેથી બન્ને બાજુનું કામ સુંદર થાય.

૪ ભૂંગળી કે મોતીમાંથી દોરો બરાબર ન નીકળે તો સોયનો ઉપયોગ કરવાથી કામ સરલ અને જલદી થાય છે.

ઝાડ પર બેઠેલો મોર

૧—ધોળાં ૨૦, વાદળી ૧, ધોળું ૧, વાદળી ૨, ખુસ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૩.

૨—ધોળાં ૧૧, ખુસ્લો લીલો ૧, ધોળાં ૭, વાદળી ૧, ખુસ્લો લીલો ૧, ધોળું ૬, વાદળી ૧, સોનેરી ૧, ખુસ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૩.

૩—ધોળાં ૮, ખુસ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૨, ખુસ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૨, ખુસ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૩, વાદળી ૧, ખુસ્લોલીલો ૧, પીળો ૧, વાદળી ૪, ધોળાં ૫.

૪—ધોળાં ૭, ખુસ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૪, ખુસ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩, વાદળી ૩, સોનેરી ૧, વાદળી ૪, ખુસ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩.

- ૫—ઘોળાં ૭, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૩, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૪,
સોનેરી ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૫.
- ૬—ઘોળાં ૮, ખુલ્લોલીલો ૧, ઘોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૩, ઘોળાં ૩,
ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૧, સોનેરી ૧, વાદળી ૩, ખુલ્લો
લીલો ૧, ઘોળાં ૭.
- ૭—ઘોળાં ૫, ખુલ્લોલીલો ૫, ઘોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૪, વાદળી ૨,
ઘોળું ૧, વાદળી ૧, ઘોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, ઘોળાં ૬.
- ૮—ઘોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૭, ઘોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૩, વાદળી ૨,
ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૨, વાદળી ૨, પીરોજી ૩, ઘોળાં ૩,
કચ્છ ૧, ઘોળું ૧.
- ૯—ઘોળાં ૬, ખુલ્લોલીલો ૩, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી
૧, ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૧, ખુલ્લોલીલો ૨, પીરોજી ૨,
પીળું ૧, પીરોજી ૨, ઘોળું ૧, પીળાં ૨, ઘોળું ૧.
- ૧૦—ઘોળાં ૮, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો
૨, ઘોળાં ૨, પીરોજી ૨, પીળું ૧, પીરોજી ૨, ઘોળું ૧,
સોનેરી ૧, ઘોળાં ૨.
- ૧૧—ઘોળાં ૭, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી
૧, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૩, પીરોજી ૧, પીળાં ૨, પીરોજી ૨,
સોનેરી ૧, ઘોળાં ૩.
- ૧૨—ઘોળાં ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી
૧, ખુલ્લોલીલો ૧, ઘોળાં ૫, પીળું ૧, પીરોજી ૩, પીળાં ૪.
- ૧૩—ઘોળાં ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી
૧, ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૨, ઘોળાં ૨, ગુલાબી ૨, પીરોજી
૩, પીળું ૧, પીરોજી ૩.

૧૪--ઘોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૩, ઘોળાં ૨, સોનેરી ૨, ઘોળું ૧, ગુલાબી ૩, વાદળી ૧, પીરોજી ૫, ઘોળું ૧.

૧૫--ખુલ્લોલીલો ૧, લાલ ૧, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળું ૧, પીરોજી ૪, ગુલાબી ૪, પીરોજી ૬, ઘોળું ૧.

૧૬--ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૩, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ઘોળાં ૪, પીરોજી ૩, ગુલાબી ૨, વાદળી ૧, ગુલાબી ૧, વાદળી ૧, પીરોજી ૪, ઘોળાં ૨.

૧૭--ઘોળું ૧, પીળું ૧, ઘોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો ૧, ઘોળાં ૨, પીરોજી ૨, લવંડર ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૧, ગુલાબી ૧, વાદળી ૧, સોનેરી ૩, પીરોજી ૩, ઘોળાં ૩.

૧૮--ઘોળું ૧, સોનેરી ૧, ઘોળાં ૬, પીરોજી ૩, લવંડર ૨, ગુલાબી ૪, વાદળી ૧, સોનેરી ૨, ગુલાબી ૧, પીળું ૧, પીરોજી ૩, ઘોળાં ૨.

૧૯--ઘોળાં ૬, પીરોજી ૪, ઘોળું ૧, લવંડર ૨, ગુલાબી ૫, સોનેરી ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૪, ઘોળાં ૨.

૨૦--ઘોળાં ૬, પીરોજી ૪, ઘોળું ૧, લવંડર ૨, ગુલાબી ૫, સુનેરી ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૪, ઘોળાં ૨.

૨૧--ઘોળાં ૭, પીરોજી ૨, ઘોળું ૧, પીરોજી ૧, ઘોળાં ૩, લવંડર ૩, ગુલાબી ૨, લવંડર ૨, ઘોળું ૧, પીરોજી ૩, ઘોળું ૧, પીરોજી ૪, ઘોળું ૧.

૨૨--ઘોળાં ૭, પીરોજી ૧, ઘોળાં ૨, પીરોજી ૧, ઘોળાં ૪, લવંડર ૧, પીરોજી ૨, ગુલાબી ૨, લવંડર ૨, પીરોજી ૪, ઘોળાં ૫.

- ૨૩—ઘોળાં ૭, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૩, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૩, પીરોળ ૨, લવંડર ૩, ઘોળું ૧, પીરોળ ૩, ઘોળાં ૬.
- ૨૪—ઘોળાં ૭, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૩, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૩, પીરોળ ૧, ઘોળું ૧, લવંડર ૨, ઘોળાં ૨, પીરોળ ૧, ઘોળું ૧, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૬.
- ૨૫—ઘોળાં ૮, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૩, પીરોળ ૧, ઘોળું ૧, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૬, પીરોળ ૩, ઘોળ ૬.
- ૨૬—ઘોળાં ૨૧, પીરોળ ૧, ઘોળું ૧, પીરોળ ૨, ઘોળાં ૫, ઘોળાં ૨૧, પીરોળ ૧, ઘોળાં ૮.



મોર

- ૧—૧૫ ઘોળાં, ૧ વાદળી, ૪ ઘોળાં, ૪ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ઘોળાં,
- ૨—૧૫ ઘોળાં, ૧ વાદળી, ૩ ઘોળાં, ૧ ખુદ્દુલીલું, ૩ વાદળી, ૩ ઘેરાંલીલાં, ૧૨ ઘોળાં.
- ૩—૧૩ ઘોળાં, ૨ વાદળી, ૨ ઘોળાં, ૧ ખુદ્દુલીલું, ૫ વાદળી, ૩ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ઘોળાં.
- ૪—૧૪ ઘોળાં, ૧ વાદળી, ૧ લાલ, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૭ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ઘોળાં.
- ૫—૧૫ ઘોળાં, ૪ વાદળી, ૧ ઘોળું ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૨ ઘોળાં, ૨ વાદળી, ૧૦ ઘોળાં.
- ૬—૧૯ ઘોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૧ લીલું, ૨ ઘોળાં, ૧ વાદળી, ૧૨ ઘોળાં.

- ૭—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૧ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું,
૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૩ વાદળી, ૧૨ ધોળાં.
- ૮—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું,
૨ વાદળી, ૩ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.
- ૯—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું,
૬ વાદળી, ૬ ધોળાં.
- ૧૦—૨૧ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું,
૧ વાદળી, ૪ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૮ ધોળાં.
- ૧૧—૨૧ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ લીલું,
૧ વાદળી, ૧૨ ધોળાં.
- ૧૨—૨૨ ધોળાં, ૩ વાદળી, ૧ લીલું, ૧ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.
- ૧૩—૨૨ ધોળાં, ૩ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૧ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.
- ૧૪—૨૩ ધોળાં, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૧ વાદળી, ૬ ધોળાં.
- ૧૫—૨૪ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૨ વાદળી, ૭ ધોળાં.
- ૧૬—૨૩ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ લીલું, ૨ વાદળી, ૬ ધોળાં.
- ૧૭—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ વાદળી, ૮ ધોળાં.
- ૧૮—૨૩ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ વાદળી ૧૦ ધોળાં.
- ૧૯—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૪ વાદળી, ૬ ધોળાં.
- ૨૦—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૪ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.
- ૨૧—૨૫ ધોળાં, ૧ ઘેરંલીલું, ૫ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.
- ૨૨—૨૫ ધોળાં, ૧ ઘેરંલીલું, ૫ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.
- ૨૩—૨૫ ધોળાં, ૧ ખુસ્તુંલીલું, ૧ ઘેરંલીલું, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી,
૩ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.

- ૨૪—૨૬ ઘોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૧ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૬ ઘોળાં.
 ૨૫—૨૬ ઘોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ જાંબલી ૨ વાદળી ૮ ઘોળાં.
 ૨૬—૨૭ ઘોળાં ૧ ઘેરંલીલું, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૬ ઘોળાં.
 ૨૭—૨૭ ઘોળાં, ૧ ઘેરંલીલું, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૨ જાંબલી,
 ૬ ઘોળાં.
 ૨૮—૨૭ ઘોળાં, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી,
 ૫ ઘોળાં.
 ૨૯—૨૮ ઘોળાં, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરંલીલું, ૪ ઘોળાં.
 ૩૦—૨૮ ઘોળાં, ૧ ઘેરંલીલું, ૨ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ ઘોળાં.
 ૩૧—૨૯ ઘોળાં, ૧ ઘેરંલીલું, ૧ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૨ ઘોળાં.

ગુલાબ ફુલનું તોરણ

ફુલ જોડવાની રીત:—ફુલને જોડવા માટે ધાટા લીલો કે આંબવાઈ રંગનો દડો જોશે. અને પ્રથમથી ફુલ ૨૭ ગુંથો રાખવાં અને પછી જોડવાં.

સાંકળી માંડવાની રીત:— ૧ નાકું કરી ફુલની ૧ પાંખડીની અણી ઉપર એટલે ૧૧ ટાંકા છે તેમાં ૫ એક બાજુ મુકો અને ૫ બીજી બાજુ મુકો. અને જે વચમાં ૧ દ્રેબલ રહે તેની ઉપર સાંકળી જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો, ૮ સાંકળી ગુંથો અને ૧ પાંખડી છોડી તેજ પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો તે ત્રીજી પાંખડીની અણીપર જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને તેજ પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો ૮ સાંકળી ગુંથો અને ચોથી પાંખડી મુકી તેજ પાંખડીના ખુણા સાથે જોડી ૧ દ્રેબલ ગુંથો

૪ સાંકળી ગુંથો. પાંચમી પાંખડીની અણીપર નેડી ૧ દ્રેખલ ગુંથો
 ૪ સાંકળી ગુંથો અને તેજ પાંખડીના ખુણા સાથે નેડી ૧ દ્રેખલ
 ગુંથો. ૮ સાંકળી ગુંથો અને છઠી પાંખડી છોડી તેજ પાંખડીના
 ખુણા સાથે નેડી ૧ દ્રેખલ ગુંથો, ૪ સાંકળી ગુંથો અને સાતમી
 પાંખડીની અણીપર નેડી ૧ દ્રેખલ ગુંથો.

કુલનું જોડાણ:—હવે જે કુલ ગુંથી રાખેલાં છે તેમાંનું ૧
 લઘ તેની ૧ પાંખડીની અણીપર, પહેલાં ૨ સાંકળી ગુંથી સીંગલ
 કોસે લઈને નેડો. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખો કે ઉંધું ન આવે માટે
 નેડવા વખતે કુલ ઉંધું એટલે પાછળથી નેડી ફરવી નાંખો. અને
 હમણાં નેડેલું કુલ પોતાની સામી બાજુ દ્યો. અને ૨ સાંકળી
 ગુંથો. હવે જે પહેલાં નેડેલ કુલની ૪-૮ સાંકળીયો છે, તેમાંની
 પહેલી ૪ સાંકળી સાથે નેડતાં જાઓ અને દ્રેખલ લેતાં જાઓ
 અગર ૧ દ્રેખલ ગુંથો, ૧ સાંકળી ગુંથો. સામેની ૧
 ૧ સાંકળી મૂકી બીજી સાંકળી સાથે નેડતાં જાઓ અને દ્રેખલ લેતાં
 જાઓ. એજ પ્રમાણે ૮ સાંકડી નેડીને દ્રેખલ દ્યો. વળી પાછી ૪
 સાંકડી ઉપર પણ તેજ પ્રમાણે લઘ જાઓ. હમણાં નેડેલ કુલના
 જે વચમાં ૨ ખુણા આવે છે. તે બન્ને ખુણામાં ૧ દ્રેખલ લેવાનો
 છે. હવે આ બીજાં કુલની ૩ પાંખડી નેડાઈ.

૪ સાંકળી ગુંથો અને પહેલાં કુલની માફક ચોથી પાંખડી
 અને ત્રીજી પાંખડીનાં ખુણામાં નેડી ૧ દ્રેખલ ગુંથો. ૮ સાંકળી
 ગુંથો અને ચોથી પાંખડી છોડી તે પાંખડીના ખુણામાં ૧ દ્રેખલ
 ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને તે પાંચમી પાંખડીની અણીપર નેડી
 ૧ દ્રેખલ ૪ સાંકળી ગુંથો અને તે પાંખડીના ખુણામાં ૧ દ્રેખલ
 ગુંથો, ૮ સાંકળી ગુંથો અને છઠી પાંખડી છોડી તે પાંખડીના

ખુણામાં ૧ ટ્રેઅલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને સાતમી પાંખડીની અણીપર ૧ ટ્રેઅલ ગુંથો.

હવે પહેલાં જે બીજું કુલ જોડયું તેવીજ રીતે ૨૨ કુલ લાઈન બંધ જોડી જાઓ. અને ઉપરના ભાગમાં જે એક એક પાંખડી ખુલ્લી રહી છે, તે નીચે પ્રમાણે ૪ સાંકળી ગુંથી ખુણામાં ટ્રેઅલ ગુંથો. ૮ સાંકળી ગુંથી ૧ પાંખડી છોડી ખુણામાં ટ્રેઅલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથી અણીપર ટ્રેઅલ ગુંથી જાઓ. હવે ફરતી સાંકળી આવી છે. તે દરેક સાંકળીમાં અકેકા ટ્રેઅલ ગુંથી જાઓ. એટલે કીનાર બંધાઈ, અને પટ્ટો પુરો થયો.

લાળીયાં:—હવે નીચેનાં લાળીયાં રજાં. તે પણ જે દડાવતી જોડ્યાં છે એટલે લીલાં રંગનાં કરવાનાં છે. ૬ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી સાંકળીમાં સીંગલ ક્રોસે લઈને જોડો. આથી ગોળ કુંડાળું થયું. તે કુંડાળામાં ૩ ટ્રેઅલ ગુંથો અને ૩ સાંકળી ગુંથો. પાછા તેજ કુંડાળામાં ૩ ટ્રેઅલ ગુંથો પાછી ૩ સાંકળી ગુંથી ફેરવો.

હવે હમણું પડેલ ૩ સાંકળીનાં નાકામાં ૩ ટ્રેઅલ ગૂંથો, ૩ સાંકળી ગૂંથો. પાછા તેજ નાકામાં ૩ સાંકળી ગુંથો. પાછા તેજ નાકામાં ૩ ટ્રેઅલ ગુંથો. હવે જે પડખેના ભાગમાં ૩ સાંકળીનું નાકું પડ્યું છે, તેમાં ૧૨ ડાબલ ટ્રેઅલ (જે આટાંવાળો પાસો) ગુંથો. પણ તેની વચમાં અકેક સાંકળી એટલે ૧ ડાબલ ટ્રેઅલ અને ૧ સાંકળી એમ ગુંથી જાઓ. હવે ફેરવો અને જે ટ્રેઅલની વચમાં ૧ સાંકળીનું નાકું પડતું આવ્યું છે તેમાં છે તેમાં પાછા નીચે સુજળ ૧ સાંકળી ૧ ડાબલ ગુંથી જાઓ. આ ટ્રેઅલો જરા નરમ ટાંકાથી લેવા જેથી વળી ન જાય હવે બારમો ઉપરની હારનો ડાબલ ટ્રેઅલ ગુંથો. પહેલાં જે ૬ ટ્રેઅલની વચમાં ૩ સાંકળીનું નાકું પડ્યું છે

તેમાં ૩ દ્રેબલ ગુંથો ૩ સાંકળી ગુંથો. વળી પાછા ૩ દ્રેબલો ગુંથો અને ૩ સાંકળી ગુંથો ફેરવો. એ પ્રમાણે ૩ વખત ગુંથો જાઓ અને પંખાની બાજુમાં જે ૩ સાંકળીનું નાકું પડે તેમાં ૧૨ કબલ દ્રેબલ અને વચમાં અઢેક સાંકળીની પહેલી હાર ગુંથી જાઓ અને બારમો દ્રેબલ ગુંથો ત્યારે પહેલો પંખો પુરો કરીતે જે છેલ્લું નાકું પડ્યું છે તેમાં સીંગલ કોશે લઈને જોડો, પછી ફેરવી પહેલાંની માફક ઉપલી હાર પુરી કરો. આવા ૮ પંખા ગુંથી જાઓ.

કીનારી:—હવે ગુલાબી દોરો લઈને પંખાની ઉપરના દ્રેબલ સાથે જોડી તેમાં પણ વચમાં અઢેક સાંકળીનાં નાકાં પડ્યાં છે તે નાકામાં ૧ દ્રેબલ અને ૨ સાંકળી બઈ આઠે પંખા પર ગુલાબી કીનાર ગુંથી જાઓ. આ ૧ લાળીયું થયું તેવાં ૫ ગુંથો જાઓ. અને જે પટ્ટો છે, તેનું ૧ પહેલું કુલ છોડી બીજાં કુલની નીચે જે ૮ સાંકળી પર ૮ દ્રેબલ કીનારીના આવ્યા છે તે સાથે પંખાને લીલાજ દોરાવતી દરેક દ્રેબલ નીચે એટલે ૮ દ્રેબલની નીચે ૮ સીંગલ કોશે ગુંથી જોડી જાઓ, અને દોરો કાપી વચમાં ૧ કુલ પંખાને ઉપર મુજબ જોડી જાઓ.

આ જોડાણ પાછળની કરવાનું છે અને ઉંધું ન આવે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે, આ લાળીયું જોડાયું તે પ્રમાણે વચમાં ૧ કુલ છોડી બીજા કુલ નીચે લાળીયાંની પહેલી બાજુ જોડો અને પાછું ૧ કુલ છોડી લાળીયાંને બીજો છેડો જોડો. એ પ્રમાણે પાંચે લાળીયાં જોડી જાઓ.

પટ્ટો ૨૨ કુલનો થયો છે તો ૫ કુલ બાદ રહ્યાં, તેમાંનું ૧ કુલ લઈ તેની ૧ પાંખડીની અણીપર સીંગલ કોશે લોલા દોરા વતીજ ર્યો અને ૧૦ સાંકળી ગુંથો તે કુલ લાળીયાંનું નાકું છે.

તેની વચમાં રાખો અને પદાનું વચલું મુકેલું પુલ છે અને તેની નીચે કીનારી છે તે કીનારી છે તે કીનારીના ૮ ટ્રેમલની બરાબર વચમાં પણ નીચેજ જેમ પંખા જોડ્યા છે તેમ ૧ ટ્રેમલમાં સીંગલ કોશ લખને જોડો. ૧૦ સાંકળી ગુથો અને હુલની ત્રીજી પાંખડીની અણીપર જોડો, ૧૦ સાંકળી ગુથો અને ૫ માની સામી બાજુનાં ૩ સાંકળીનાં નાકાં છે તેમાંનું પહેલું નાકું છોડી બીજાં નકામાં સીંગલ કોશ લખને જોડો. ૧૦ સાંકળી ગુથો અને પુલની ચોથી પાંખડીની અણીપર જોડો. ૧૦ સાંકળી ગુથો અને પંખાની સામી બાજુનું ૩ સાંકળીનું નાકું ૧ છોડી બીજામાં જોડો, ૧૦ સાંકળી ગુથો અને હુલની અણીપર જોડો. એ પ્રમાણે પુલની પાંખડીયો પુરી થાય ત્યાં સુધી જોડી જાઓ પણ વચમાં ૩ વખત પંખાની સામેના ૩ સાંકળીનાં નાકાં બધે છોડવાં પડશે અને છેવટ ૧ નાકું છોડી હુલની છેલ્લી પાંખડીને ૧૦ સાંકળી લઈ પંખા સામેના નાકામાં જોડી દોરો તોડી નાંખો, આથી કુલ બરાબર વચમાં રહેશે. આ પ્રમાણે પાંચે લાળીયાંમાં જોડી જાઓ અને કુદરત પુલ પાતરાં જેવું દેખાતું તોરણ પુરું થશે.

કીડિયાનું તોરણ

કીડીયાની ચોકડી:—સાકરીઆ ઝીણાં કીડીઆં શેર ૧ લેવાં. તેમાં નવટાંક લીલા રંગનાં. પાશેર રાતાં. દસ નંબરની સોય તથા દસ નંબરનું રીલ લેવું. પછીથી પહેલી હારમાં પાંત્રીલ ઘોળાં કીડીઆં પરાવવાં ને દરેક ત્રણ ત્રણ કીડીઆં મુકીને ચોથામાં ફાંદવું, એટલે ચોકડી પડશે. એવી પાંચ ચોકડીઓ પાડીને નામ લખવું. આ તોરણ જેવડું મોટું કરવું હોય એવડું મોટું થાય છે. એમાં વેલો તથા બીજી જાતના ગોટા પણ ઉતારાય છે ને પછીથી બંધ કરતી વખતે એક એક ચોકડી બંને બાજુએથી ઘટાડવી એટલે છેવટે એક

ચોકડી રહેશે. તેમાં પંદર કીડીઆં પરાવીને છેલ્લી ચોકડીનાં કીડી-
આંમાં નાંખવું એટલે નાકું થશે.

કમાન;—હવે એની કમાન સારું એક રાતું ને પછી ચાર
ઘોળાં ને પછી ચાર રાતાં એમ લેવાં. ને ચોથા રાતામાં
કીડીઆં લીધા વીના સોય નાંખવી. પછીથી ચાર ઘોળાં
લઈને પેલું જે એક રાતું કીડીઉં હોય તેમાં નાંખવી. એટલે ડુમતી
થાય. તે પછીથી કીડીઆં ૨૮ લેવાં ને ઉપરથી ઉતરતી વખતે એ
વખત ત્રણ ત્રણ લેવાં ને ત્રીજામાં ફાંદવું. ને પછીથી ચાર લેવાં તેમાં
ત્રણ મુકીને ચોથામાં નાખવું ને પછીથી છ લેવાં ને પાંચમાં
નાખવું ને પછીથી દશ લેવાં ને પાંચ મુકી છઠ્ઠામાં નાંખવું. એવી
રીતે ઉપરથી ઉતરતી વખતે ને ચઢતી વખતે પેલાં દશ લેવાં તે પાંચ
મુકી છઠ્ઠામાં નાખવું. પછી આઠ લેવાં તે છ મુકીને સાતમાં
નાખવું. પછી ચાર લેવાં ને ત્રણ મુકી ચોથામાં નાખવું. પછી ત્રણ
ત્રણ એ વખત લેવાં તે ત્રીજા કીડીઆંમાં નાંખવું. એવી રીતે
ચોકડી પાડવી.

રંગ;—ને જે બીજા રંગનાં કીડીઆં નાંખવા હોય તેા પણ
ચઢતી વખતે ચાર ઘોળા ને ત્રણ રાતાં અથવા ગમે તેવા રંગનાં ને
પાછાં ત્રણ ઘોળાં લેવાં. ને એ ઘોળાં ને ચાર રાતાં તે પેલાં કરેલાં
છે તેની વચ્ચે લાકડીઆમાં નાખવું ને પછીથી દસ રાતાં લેવાં. એ
રીતે કચેથી તોરણ પૂરું થશે.

ગૂંથણની રીત

આ જાતનું ગૂંથણકામ બિલકુલ અધરું નથી. સુતરાઉ દોરાનું હુક વડેનું ગૂંથણ જેટલું સહેલું છે તેટલુંજ આ ગૂંથણ સહેલું છે. કાંઈ પણ કામ પુરતકમાંથી શીખવું જરા અધરું જણાય છે પણ જાણ્યા પછી તે બહુજ સહેલું લાગે છે. માટે પહેલાં કાંઈ પણ મુંશ્કેલી જણાય તો નિરાશ નહિ થતાં, ચિત્ત શાંત રાખી, ફરીવાર ને ફરીવાર, નીચે આપેલી રીત મુજબ એક પછી એક પાદ શીખવું જવું.

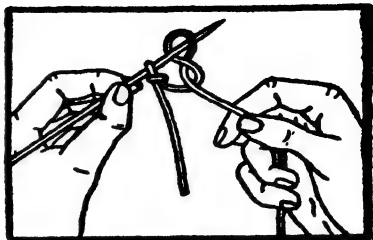
ખુટા નાખવા

ગૂંથણ કામ શરૂ કરવા માટે પહેલાં સુયાપર ખુટા નાખવા જોઈએ. આને માટે ત્રણ જુદી જુદી રીત છે પહેલી અને બીજી રીતથી એક સુયા પર ખુટા નાખવામાં આવે છે, અને ત્રીજી રીતથી બે સુયા વડે ખુટા નાખવામાં આવે છે.

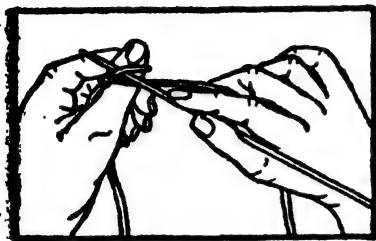
પહેલી રીત. પહેલો ખુટો નાખવા માટે જિનની સરકણી ગાંઠ વાળી સુયા પર ચડાવી દોરો તાણવો. બીજો ખુટો નાખવા જિનના દેરાવાળા છેડાને બે આંગળી પર આંટી નાખી વળ દઈ સુયા પર ચડાવી દોરો તાણવો.

જુઓ આકૃતિ ૧ લી બાકીના
જેટલા ખુટા નાખવા હોય તે
બધા આ બીજા ખુટાની
રીતથી નાખવા.

જેમાં ગૂંથણની ધાર તાણ-
વાથી લાંબી ન થાય તેવી
જાતની નાખવી હોય તેમાં
આ રીતથી ખુટા નાખવામાં
આવે છે. દાખલા તરીકે ટોપી ગૂંથવી હોય તો તેની કારના ખુટા
આ રીતથી નાખવા.



આકૃતિ ૧ લી.

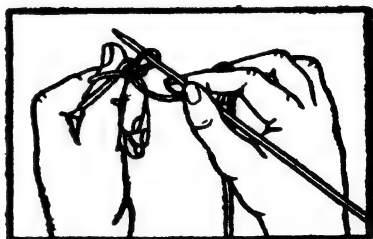


આકૃતિ ૨ છ.

નાખવા હોય તો તે હિસાબે

બેન લઈ દોરાનો છેડો
એકાદ વાર જેટલો લાંબો રાખી
ડાબા હાથના અંગુઠા પર એક
આંટા લઈ આકૃતિ ૨ છ માં
ખતાવ્યા મુજબ રીતે સુયો
ભરાવો. પછી જમણા હાથ-
માંના દોરા વડે સુયાના છેડા
પર ઉપરથી આંટી નાખી,

બીજી રીત. આ રીતથી
ખુટા નાખવા માટે બેનનો છેડો
લાંબો રાખવો પડે છે. દાખલા
તરીકે સ્વેટરને માટે ખુટા
નાખવા હોય તો છેડો એકાદ
વાર જેટલો લાંબો રાખીને
ખુટા નાખવા અને બે નાની
ચીજ ગૂંથવા માટે ખુટા
છેડો જરા ટૂંકા રાખવો.



આકૃતિ ૩ છ.

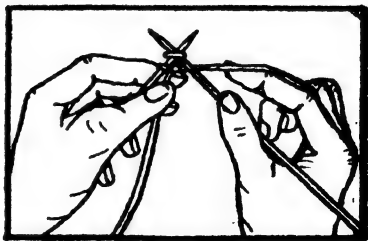
સુયાને આંટી સહિત પાછો બહાર ખેંચો. જુઓ. આકૃતિ ૩ જી. પછી અંગુઠો ખેંચી લઈ ડાબા હાથમાંના દોરાને તાણો. આ પહેલો ખુટો થયો. બીજો ખુટો નાખવા માટે ફરીથી ડાબા હાથના અંગુઠા પર ઉપર પ્રમાણે જ આંટી નાખી ઉપરની રીત પ્રમાણે જ ખુટો નાખો. આવી રીતે જોટલા ખુટા નાખવાના હોય તેટલા નાખો ખુટા નાખતી વખતે જમણા હાથમાંના દોરો ઢીલો મૂકવો નહિ.



આકૃતિ ૪ થી

ત્રીજી રીત. આ રીતથી નાખેલા ખુટાનો ઉપયોગ બીજી રીત પ્રમાણે જ કરવામાં આવે છે. પણ ખુટા નાખવા માટે ખે સુયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પહેલો ખુટો પહેલી રીતમાં બતાવ્યા મુજબ એક સુયા પર જ નાખવામાં આવે છે. પછી તે સરકણી ગાંઠમાં બીજો સુયો ભરાવો અને આકૃતિ ૪ થીમાં બતાવ્યા મુજબ દેરા તરફના બિનના છેડા વડે ભરાવેલા સુયાની નીચેથી આંટી નાખો અને તે સુયાને આંટી સહિત પાછો બહાર કાઢો. એટલે તે બીજા સુયા પર બીજો ખુટો પડ્યો. હવે તે ખુટાને અરધો વળ દઈ આકૃતિ ૫ થીમાં બતાવ્યા

જે ગુંથણની ધાર સખત ન જોતી હોય એટલે કે તાણવાથી લાંબી થાય તેવી જરૂરી હોય ત્યાં આ રીતથી ખુટા નાખવા, દાખલા તરીકે સ્વેટર અથવા મોઝનું ગૂંથણ કરવું હોય તો આ રીતથી ખુટા નાખવા જોઈએ.



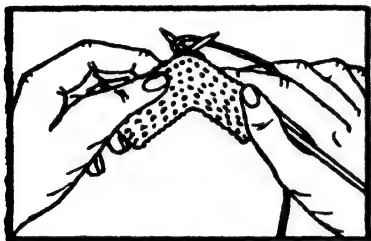
આકૃતિ ૫ થી

મુજબ પહેલાં સુયાપર ચડાવો. આવી રીતે જોટલા ખુટા નાખવાના હોય તેટલા નાખો.

ખુટા નંખાઈ ગયા પછી ગૂંથણની પહેલી લાઈનશરૂ થાય છે. અને દોરો તોડ્યા વગર ગૂંથણ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. તે ગૂંથણ માટે બે જાતના ખુટા છે—સાદા ખુટા અને ઉંઘા ખુટા.

સાદા ખુટા

ખુટા નાખેલો સુયો ડાબા હાથમાં પકડો અને જમણા હાથનો સુયો ડાબા સુયાની અણી પાસેના છેદલા ખુટામાં ડાબી બાજુ પરોવો.



આ ગૂંથણમાં બિનનો દોરો હંમેશાં નીચેની બાજુ હોય છે. આકૃતિ ૬ ફીમાં બતાવ્યા મુજબ જમણા સુયાની અણી પરથી દોરાની આંટી નાખો. અને તે સુયાને આંટ સહિત બહાર કાઢો એટલે બીજી લાઈનનો પહેલો ખુટા ગુંથાયો

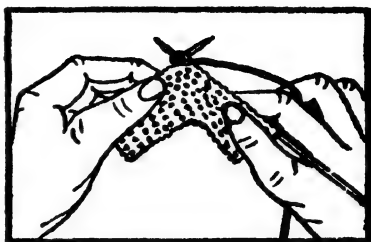
આકૃતિ ૬ ફી

અને નાખેલો છેલ્લો ખુટો આ ખુટાની સાથે બંધાઈ ગયો. તેને ડાબા હાથના સુયા પરથી ઉતારી નાખો પછી બીજો ખુટો તે પ્રમાણે જ ગુંથો. આવી રીતે છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ એટલે આખી લાઈન સાદા ખુટાની થઈ. આ લાઈન પૂરી થતાં બધા ખુટા જમણા હાથના સુયા પર આવી જશે.

પછી આખા ગૂંથણને ફેરવો એટલે જમણા હાથમાંનો સુયો ડાબા હાથમાં અને ડાબા હાથમાંનો સુયો જમણા હાથમાં આવશે. પછીની લાઈન જેવા ખુટાની ગૂંથવી હોય તેવા ખુટાની ગૂંથી સકાય, ઉંઘા ખુટાની લાઈન નીચેની રીતથી ગૂંથવામાં આવે છે.

ઉંઘા ખુટા

જેમ સાદા ખુટા ગૂંથવામાં બિનનો દોરો હંમેશાં નીચેની બાજુ હોય છે તેમ ઉંઘા ખુટા ગૂંથવામાં દોરો ઉપરની બાજુ રાખવામાં આવે છે. બિનનો દોરો આગળ રાખી, ડાબા હાથના સુયાની અણી પાસેના છેલ્લા ખુટામાં જમણી બાજુથી જમણા હાથનો સુયો પરોવો. પછી જમણા હાથના સુયાની અણી પરથી બિનની આંટી નાખી તે સુયાને આંટી સહિત બહાર



આકૃતિ ૭ મી

કાઢો. જુઓ આકૃતિ ૭ મી. હવે તે લાઈનનો પહેલો ખુટો ગુંથાયો અને પહેલાંની લાઈનનો છેલ્લો ખુટો આ ખુટાની સાથે બંધાઈ ગયો તેને ડાબા હાથના સુયા પરથી ઉતારી નાખો. બાકીના બધા ખુટા તેજ પ્રમાણે ગૂંથી જમણો એટલે આખી લાઈન ઉંઘા ખુટાની થઈ.

ભાત

ઉપર બતાવેલા સાદા અને ઉંઘા ખુટાની જુદી જુદી રીતના ગૂંથણથી જુદી જુદી જાતની ભાત બનાવી શકાય છે. ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે એક લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથીએ અને બીજી લાઈન ઉંઘા ખુટાની ગૂંથીએ તો બીજી લાઈન ગૂંથની વખતે ગૂંથણને ફેરવવું પડે છે. આમ કરવાથી બધા ખુટા એક બાજુ સાદા દેખાશે જ્યારે બીજી બાજુ ઉંઘા દેખાશે. આ જાતના ગૂંથણને સાદું ગૂંથણ કહે છે. સાદા ગૂંથણની પાછળની બાજુ જોઈએ તો ઉંઘું ગૂંથણ દેખાય કારણ કે તે બાજુ જોતાં બધા ખુટા ઉંઘા દેખાય છે.

જો બધી લાઈનો સાદા ખુટાનીજ કરીએ તો તે ગૂંથણને સાદું ગૂંથણ કહેવામાં આવે છે. આ જાતનાં ગૂંથણને ગાર્ડર ગૂંથણ

પણ કહેવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે જો બધી લાઈ નો ઉંધા ખુટાની ગૂંથીએ તો પણ એજ જાતનું ગૂંથણ થાય છે. આ ઉપરાંત જે જુદી જુદી ભાતો આપવામાં આવી છે તે બધી સાદા અને ઉંધા ખુટાની ગોઠવણીનું પરિણામ છે.

ખુટા લપસાવવા

ગૂંથણમાં ફેન્સી ભાત કરવા માટે અથવા ધાટ ઉતારવા માટે ખુટાને ગૂંથ્યા વગર લપસાવી દેવામાં આવે છે. આની એ રીત છે.

સાદી રીત ગૂંથવાનો ખુટો સાદો હોય અને તેમાં ખુટો લપસાવવો પડે ત્યારે ડાબા સુવા પરના તે ખુટાને આગળની બાજુથી જમણા સુવાની અણી ડાબી બાજુએથી નાખવી અને ગૂંથ્યા વગર તે ખુટાને જમણા સુવા પર ચડાવી લેવો. (જેમ સાદો ખુટો ગૂંથતાં હોઈએ તેજ રીતે ગૂંથ્યા વગર ખુટાને લપસાવીને બીજા સુવા પર ચડાવી લેવો.)

ઉંધી રીત: ઉપર સમજાવ્યું તે મુજબ ઉંધો ખુટો ગૂંથતાં હોઈએ તેવી રીતે જમણા સુવા પર ગૂંથ્યા વગર ખુટાને લપસાવવો. આ રીતમાં જમણા હાથના સુવાની અણી ખુટાની જમણી બાજુથી પસાવવી.

ખુટા બાંધવા

જ્યારે ગૂંથણ કામ પૂરું થાય ત્યારે જો સુયો કાઢી લઈએ તો દોરાનો છેડો ખેંચવાથી આખું કામ વીંખાઈ જાય, માટે સુયો કાઢતાં પહેલાં ખુટા નીચેની રીતથી બાંધવા જોઈએ.

પહેલાં બે ખુટા ભાત પ્રમાણે ગુંથો. *ડાબી બાજુના સુવાની અણી પહેલાં ગૂંથેલા ખુટામાં પસાવી, બીજા ખુટા પર ચડાવી તે પહેલાં ખુટાને જમણા સુવા પરથી ઉતારો. બીજો ખુટો જમણા સુવા પરજ રહેવા દેવો અને ચડાવેલો ખુટો છુટો મુકી દેવો. પછી ડાબા સુવા પરનો એક ખુટો ગુંથો. એટલે જમણા સુવા પર ફરીથી બે ખુટા થયા. વળી *આવા નિશાનથી શરૂ કરી આજ પ્રમાણે કરતાં જાઓ એટલે

છેલ્લે એક ખુટા સુયા પર રહેશે. પછી જિન તોડી નાખી તે છેલ્લા ખુટાની અંદરથી પરોવીને ગાંઠ વાળો.

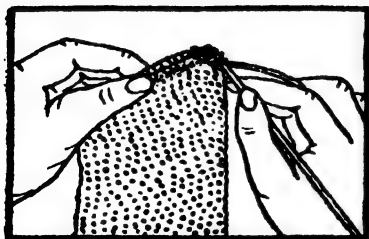
સ્વેટરનું ગળું અથવા બીજી કાઈ એવી જગ્યાએ જ્યાં કાર બાંધવાની હોય ત્યાં આ રીત વપરાય છે. તેમજ ખભા અથવા એવી કાઈ બીજી જગ્યાએ સાંધા કરવાના હોય ત્યાં પણ આ રીતે કાર બાંધીને પછી સોય વડે નીચેની રીત પ્રમાણે સાંધા જોડવામાં આવે છે.

સાંધા જોડવા

સોયવડે. સ્વેટરનો આગળનો અને પાછળનો ભાગ, બાંય, પટી, વગેરે જોડવા અથવા ચોડવા માટે જે જિન ગૂંથણમાં વાપરી હોય તે જ જિન સોયમાં પરોવી વાપરવી.

જોડવાના બન્ને ભાગ મેજ ઉપર સામસામા અને જિલટા રાખવા અને થોડે થોડે અંતરે નાની સેફ્ટી પીનો મારવી. પછી સોય અને દોરો લઈ સામસામા ખુટાની ટીપ ભરી જવી. જો તે કામ કાળજી-પૂર્વક કરવામાં આવશે તો સાંધો ખિલકુલ દેખાશે નહિ.

ત્રણ સુયાણુ વડે. સ્વેટરના ખભા, મોઝાનાં ફૂલા વગેરેના સાંધા જોડવા માટે પહેલાં ગૂંથતી વખતે ખુટા બાંધવા અને પછી સોય વડે સાંધા જોડવા એમ કરવાને બદલે આ રીતથી ખુટા બાંધવાનું અને સાંધા જોડવાનું એ બન્ને કામ એકી સાથે થાય છે.



આકૃતિ ૮ મી

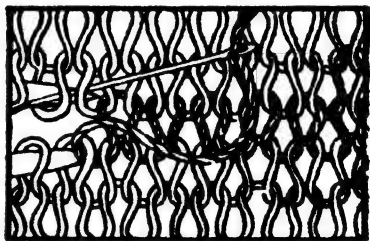
જે બે ભાગ સાથે જોડવાના હોય તેમાં બન્ને બાજુ ખુટા એક સરખા હોય છે. થોડા ઝાઝા હોતા નથી. ગૂંથણુ અવળું કરીને બન્ને સુયાપરથી એક એક ખુટા લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથો. જુઓ આકૃતિ ૮ મી

ફરીવાર બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટો લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથો. * પહેલા ખુટાને બીજા ખુટા પર ચડાવો. પછી ફરીવાર બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટો લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથો. ફરીથી * આવા નિશાનથી શરૂ કરો છેડા સુધી આ પ્રમાણે કરી જાઓ.

આ રીત ખૂટા બાંધવાની રીતને મળતીજ છે. તફાવત એટલોજ કે આમાં બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટો લઈ તે બન્ને ખુટાને સાથે ગૂંથવા. જ્યારે ખુટા બાંધવાની રીતમાં એકજ ખુટો લઈ ગૂંથવાનો હોય છે. બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટો લઈ ગૂંથવાથી બન્ને ભાગનું જોડાણ થઈ જાય છે અને ગૂંથણ અવળું હોવાથી અંદરની બાજુ સાંધાની ધાર જોવામાં આવે છે.

બે સુયા અને સોય વડે. ત્રણ સુયા વડે સાંધો જોડવાથી સાંધો દેખાય છે જ્યારે આ રીતથી સાંધો માલમ પડતો નથી. આ રીતમાં ત્રીજા સુયાને અદલે સોય વાપરવામાં આવે છે. ઉપરની રીત પ્રમાણેજ બે સુયા બાજુ બાજુમાં રાખી સોય વડે સાંધો કરવામાં આવે છે.

ગૂંથણ પૂરું થાય એટલે દોરાનો છેડો સાંધા માટેજોઈએ તેટલો લાંબો રાખી તોડી નાખો અને સોયમાં પરોવો. પછી ગૂંથણ સવળું રાખી બન્ને સુયા ડાબા હાથમાં પકડો. * આગલા સુયાના



પહેલા ખુટામાં ડાબી બાજુથી

આકૃતિ ૯ મી

સે પરોવીને તે ખુટો સુયા પરથી ઉતારી નાખો. પછી આગલા સુયાના બીજા ખુટામાં સોય જમણી બાજુથી પરોવો પણ ખુટાને સુયા પરથી ઉતારો નહિ અને બીજા સુયાની નીચેથી પાછળ લઈ જઈ પાછલા

સુયાના પહેલા ખુટામાં જમણી બાજુથી પરોવો અને તે ખુટાને સુધા પરથી ઉતારી નાખો. પછી પાછલા સુયાના બીજા ખુટામાં ડાબી બાજુથી સોયને પરોવો પણ તે ખુટાને સુધા પરથી ઉતારો નહિ અને બિનને આગલા સુયાની નીચેથી આગળ લાવો ફરીથી *આવા નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી કરી જાઓ. છેલ્લે એક ખુટો બાકી રહે તેની સાથે બિનના છેડાની મજબૂત ગાંઠ વાળો અને બિન તોડી નાખો.

આ પ્રમાણે સાંધો કરવાથી માલમ પડશે કે જે વર્ણન આપેલું છે તે લાંબું અને અધરું જણાય છે પણ કામ થાણું સહેલું છે, સાદા ગૂંથણની માફકજ સોયનો દોરો ચાલે છે અને બળતુંજ ગૂંથણ થાય છે. જ્યાં જ્યાં ગૂંથણમાં સાદા ઉંઘા ખુટાની ભાત હોય ત્યાં ત્યાં સોયને પરોવવામાં ફેરફાર કરવો જોઈએ. આ બધું અનુભવથી માલમ પડશે. આકૃતિ ૧૦માં બતાવ્યા પ્રમાણે દોરો ચાલે છે.

ખુટા ઉચકવા

મોઝાની એડીમાં અને કોઈ ગૂંથણ તૈયાર થઈ ગયું હોય તેમાં નીચે કિનાર વધારવી હોય વગેરે કામને માટે આ રીતનો ઉપયોગ છે.

ગૂંથણની ધારના એક ખુટામાં સુયો પરોવી તેના પર બિનની આંટી નાખો અને સુયાને આંટી સહિત બહાર કાઢો. એટલે ઉચકેલા ખુટામાં ગાળીયો પડ્યો અને સુયા પર એક ખુટો થયો. આવી રીતે જોટલા ખુટા નાખવા હોય તેટલા નાખી શકાય. પહેલા ખુટામાં બિનનો દોરો પકડાવવા માટે ગાંઠ વાળવી જોઈએ. સ્વેટરમાં ખિસ્સા નાખવા હોય ત્યારે પણ આજ રીતથી ખુટા ઉચકીને શરૂ કરાય છે. જ્યાંથી ખિસ્સાની નીચેની ધાર શરૂ કરવી હોય ત્યાંથી આ પ્રમાણે ખુટા ઉચકી ખિસ્સાનું પાછલું પડ ગૂંથવામાં આવે છે.

અમુક જાતની ભાત નાખવા માટે પણ ખુટા ઉચકવાની જરૂર પડે છે. ગૂંથણની વચમાંથી આંટી નાખી જમણા સુયા વડે બિન

ઉપાડી અરધો વળ દર્ધ ડાબા સુધા પર ચડાવો અને તેને જમણા સુધા વડે ગૂંથો.

રંગીત પટ્ટા

ન્યારે ગૂંથણમાં જુદા જુદા રંગના ઉભા પટ્ટા નાખવા હોય ત્યારે જેટલા પટ્ટા હોય તેટલા ઊનના દડા જોઈએ. જે રંગનો પહેલો પટ્ટો નાખવો હોય તે રંગની ઊનનો દડો લઈ તે પટ્ટો જેટલો પહોળો કરવો હોય તેટલા ખુટા નાખવા. પછી તે ઊનને તેમજ રહેલા દર્ધખીજ રંગની ઊન લઈ તે પટ્ટા માટે જેટલા ખુટા નાખવા હોય તેટલા નાખવા. આ રીતે જેટલા પટ્ટા નાખવા હોય તેટલા નાખી શકાય. ગૂંથણમાં પણ જે ભાત કરવી હોય તે કરી શકાય. પણ પટ્ટાના રંગ જુદા જુદા હોવાથી ભાત વગરનું સાદું ગૂંથણ પણ સુશોભિત લાગે છે. ગૂંથતાં ગૂંથતાં ન્યારે એ પટ્ટા વચ્ચેનો સાંધો આવે ત્યારે આકૃતિ ૧૦મીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવું. જમણા સુધા પરના સફેદ પટ્ટાના બધા ખુટા ગૂંથાઈ ગયા છે. હવે ત્યાર પછીના



આકૃતિ ૧૦ મી

રંગનો પટ્ટા સાથે તેનું જોડાણ કરવું છે. માટે પહેલાં રંગીત પટ્ટાના પહેલા ખુટામાં જમણો સુધો નાખી. જમણા હાથની આંગળી પર રંગીત ઊન પકડી રાખી આકૃતિ ૧૦ મી માં બતાવ્યા પ્રમાણે સફેદ ઊનની આંટી નાખી દોરો તાણી

રાખો. પછી રંગીન ઊન વડે ચાલુ ભાત પ્રમાણે બધા ખુટા ગૂંથી જાઓ. જે સાંધો વધારે મજબૂત કરવો હોય તો રંગીન ઊનનો બીજો ખુટો પણ પહેલા ખુટાનો માફક, સફેદ ઊનની આંટી નાખી, ઉપરની રીત પ્રમાણે જ ગૂંથી જાઓ, સ્વેટરના ગળાની અને ખભાની પટ્ટી આજ

રીતથી જુદા જુદા રંગની, ગૂંથતી વખતે જનાખી શકાય છે, અને પછી પાછળથી સાંધા જોડવાની જરૂર રહેતી નથી.

દોરંગી ભાત

ગૂંથણમાં જ્યારે બીજા રંગની ભાત નાખવી હોય ત્યારે જે લાઈનથી દોરંગી ભાત શરૂ કરવી હોય તેના પહેલાં ખુટાની અંદર ભાતના રંગીત દોરાની બેન પરોવી ગાંઠ વાળવી અને પછી બંને દોરા વડે ગૂંથવું. દરેક ખુટા ગૂંથતાં પહેલાં બીજા રંગની બેન, જે રંગનો ખુટા ગૂંથવો હોય તે રંગની બેન પરથી ઉતારી નીચે મુકા ને પછી ખુટા ગૂંથો.

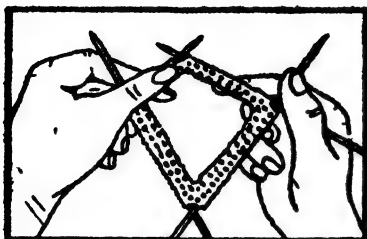
દાખલા તરીકે એકી સાથે ચાર ખુટા રંગીત બેનના ગૂંથવા તો દરેક ખુટા ગૂંથતાં પહેલાં સફેદ બેન રંગીન બેન ઉપરથી ઉતારી નીચે મુકા. બીજો ખુટા પણ રંગીત બેનથી ગૂંથવો છે તો સફેદ બેનને ફરીવાર રંગીત બેન પરથી ઉતારી અંદરના ભાગમાં નીચે મુકા. એવી રીતે કુલ ચાર ખુટા ગૂંથો, પછી સફેદ બેનના ખુટા ગૂંથતી વખતે તેજ રીતથી રંગીન બેનની આંટો નાખવી. આમ કરવાથી બંને બેનને વળ ચડતો નથી. જે બેન વડે આંટી નખાય તે બેન હમેશાં ઢીલી મૂકવી, નહિતર ગૂંથણ કડક થશે.

ગૂંથણ કામમાં જ્યાં જ્યાં આ પ્રકારનું કામ આવે છે ત્યાં આ પ્રમાણે વિસ્તારથી વિગત આપી નથી. પણ દુકામાં એમજ લખ્યું છે. કે અમુક રંગની બેનના આટલા ખુટા નાખો અને અમુક બેનના આટા. આંટી નાખવી વગેરે બતાવ્યું નથી માટે સમજી લેવું કે આંટી તો નાખવી જ જોઈએ.

ચાર સુયાનું ગૂંથણ

જ્યારે સાંધા વગરનું ગોળ ગૂંથણ કરવું હોય ત્યારે ચાર સુયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેટલા ખુટા નાખવાના હોય તેના ત્રણ લગભગ સરખા ભાગ કરવા. એક ભાગના ખુટા પહેલાં સુયા પર

નાખવા અને તેની બાજુમાં બીજો સુયો પકડી તેના પર બીજા ભાગના ખુટા નાખવાં. બે સુયાની વચમાં બિન લાંબી રહેવી ન

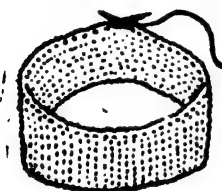


આકૃતિ ૧૧ મી

વચમાં દબાઈ જશે અને મજબુતાઈ વધશે. ગૂંથવા માટે સુયા પકડવાની રીત આકૃતિ ૧૧ મીમાં જુઓ.

ગોળ સુયાનું ગૂંથણ

જેમ બે સુયાના ગૂંથણમાં એક સુયા પર ખુટા નાખવામાં આવે છે તેવી જ રીતે ગોળ સુયાને એક છેડેથી ખુટા નાખવું જવું અને



આકૃતિ ૧૨ મી.

જેટલા ખુટા નાખવા હોય તેટલા નાખવા. ગૂંથણની બીજી લાઈન શરૂ કરતી વખતે ગૂંથણમાં વળ ન પડે તેવી રીતે બધા નાખેલા ખુટા સરખા રાખવા અને સુયાના બંને છેડા બેગા કઠી, નાખેલા પહેલા ખુટાથી ગૂંથણ શરૂ કરવું. જુઓ આકૃતિ ૧૨ મી.

હુકનું ગૂંથણ

આ જાતનું સુતરાઉ દોરાનું કામ પ્રચલિત હોવાથી તે વિશે વિસ્તારથી વર્ણન કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે હુક વડે બિનનું ગૂંથણ પણ તેજ રીતથી થાય છે. આ પુસ્તકમાં ફક્ત સાંકળી, આંટી વગરનો પાસો અને આંટી વાળો પાસો, તેટલું જ હુકનું કામ આપવામાં આવ્યું છે.

ચાર વરસની છોકરીનું પોલકું :



આકૃતિ ૧૩ મી

ખુટાનું તાણુ—૧ ઈંચના ૯ ખુટા.

માપ-ખલા ઉપરથી
પટાની નીચે
સુધી કુલ લંબાઈ
૧૧ ઈંચ, છાતી-
એ પહોળાઈ ૨૨
ઈંચ ગોળ બાયું-
ની લંબાઈ ૩
ઈંચ.

સુયા-નંબર ૧૫ના
જોડી ૨, પીન
નંગ ૨, હુક
નંબર ૧૪નો ૧.

ઝેન-સફેદ ઓંસ ૨,
અને સલેટીયાં
ઓંસ ૩. બટન
નંગ પાંચ.

ઝેનની જાડાઈ-૧૪
નંબરના લોખં-
ડના સુયાની
જાડાઈ જોટલી.

ગૂંથણ

નીચેની ધારથી શરૂ કરો. સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૫ ના સુયા વડે.
૨૦૦ ખુટા નાખો. પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૨ સાદા, ૨ ઉંઘા, ૨ સાદા, ૨ ઉંઘા, એવી રીતે
આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ૨જી લાઈન પ્રમાણે બીજી ૨૦ લાઈન ગૂંથી જાઓ. એટલે
પટાનું ગૂંથણ પુરું થયું. પછી સફેદ ઊન તોડી નાખી સલેટીઆ
ઊન બોડી. અને નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૧ ખું લ૦, પછી ૨ ઉંઘા, ૪ સાદા, ૨ ઉંઘા, ૪
સાદા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૨ જી લાઈન—૧ ખું લ૦, પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંઘા, ૨ સાદા,
૪ ઉંઘા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંઘા.

૩જી લાઈન—૧ ખું લ૦, પછી ૨ ઉંઘા, ૪ સાદા, ૨ ઉંઘા, ૪
સાદા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૪થી લાઈન—૧ ખું લ૦, પછી ૮ સાદા, ૪ ઉંઘા, ૮ સાદા, ૪
ઉંઘા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંઘા.

૫મી લાઈન—૧ ખું લ૦, પછી ૮ ઉંઘા, * હવે ૪ સાદા ખુટા
ફે તેને સુયા પરથી ઉતારી નાખો. અને આગલા ૨ ખુટાને
પહેલાં ડાયા સુયા પર ચડાવો. પછી બીજા ૨ ખુટાને ડાયા
સુયા પર ચડાવો. એટલે કુલ ૪ ખુટા થયા. પછી તે ૪ ખુટાને
સાદા ખુટા ગૂંથો. ૮ ઉંઘા, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરો

છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદા. અહીં અરધી ભાત પુરી થઈ.

૬ઠી લાઈન—૧ ખું ૬૦, પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધા.

૭મી લાઈન—૧ લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—૬ ઠી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૯મી લાઈન—૧ લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—૪ થી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—૫ મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

અહીં એક વળ પુરો થયો. ફરી ૬ ઠી લાઈનથી શરૂ કરી ૧૧ લાઈન સુધી ગૂંથી જાઓ એટલે બીજો વળ થયો. એજ પ્રમાણે જેટલા વળ ગૂંથવાના હોય તેટલા ગૂંથો.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પટાની ઉપરથી કુલ ૨૨ લાઈન થયા પછી નીચે પ્રમાણે ખિસ્સા ઉતારો.

૨૩મી લાઈન—૧૩ ખુટા ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો. અને * * ૧૪માં ખુટાની અંદર સફેદ બિન જોડો. પછી સફેદ બિનથી ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, એવી રીતે કુલ ૨૦ ખુટા ગૂંથી જાઓ. પછી ગું ૬૦, અને ૨૦ ખુટાને સફેદ બિનથી પાંચ લાઈન, ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી ૬ઠી લાઈન તે ૨૦ ખુટાને બાંધો, અને સફેદ બિન તોડી નાખો. પછી જે ૨૦ ખુટા બાંધ્યા તેની નીચે અને પટાની ઉપરથી અંદરના ભાગમાંથી સલેટીયાં બિન અને ૧૫ નંબરના મુચા વડે ૨૦ ખુટા ઉંચકો, પછી તે ૨૦ ખુટાને એક લાઈન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઈન ઉંધા ખુટાની વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ૨૨ લાઈન ગૂંથી તે ૨૦ ખુટાને સ્વેટરના ગૂંથણની સાથે ચાલુ ભાત

- પ્રમાણે ગુંથી જાઓ. એટલે એક ખિસ્સું ગુંથાયું. + પછી ૩૩ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.
- ૬૨ી બીજો ખિસ્સું ગુંથવા માટે આવા * * નિશાનથી બીજો ખિસ્સું ગુંથવું શરૂ કરો અને આવા + નિશાન સુધી ગુંથી જાઓ. એટલે બીજો ખિસ્સું પુરું થયું, હવે બાકી રહેલા ૧૩ ખુટાને ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ. એટલે ખિસ્સાનું ગુંથણ પુરું થયું.
- હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે દોરડાં ભાત ગુંથતાં ગુંથતાં પટાની ઉપરથી કુલ ૬૬ લાઈન ગુંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે હાથની ગોળાઈ ઉતારો.
- ૬૭મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૪૭ ખુટા ગુંથો અને બાકીના ખુટાઓને બે પીન પર ઉતારી નાખી સુધા પરના ૪૭ ખુટાને ગુંથો. એટલે આગળનો ગળાનો એક બાજુનો ભાગ ગુંથાશે.
- ૬૮મી લાઈન--ગું ૦ ફેં, ૬ ખુટા બાધો, બાકીનું ગુંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.
- ૬૯મી લાઈન--૧ ખું ૯૦, પછી ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૨ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ગુંથી જાઓ, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.
- ૭૦મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.
- ૭૧મી લાઈન--૬૯મી લાઈન પ્રમાણે ગુંથો.
- હવે એક લાઈન ૭૦મી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૬૯મી પ્રમાણે વારા ફરતી ગુંથતાં ગુંથતાં સુધા પર ૩૩ ખુટા રહે ત્યાં સુધી ગુંથી જાઓ. એટલે કુલ ૧૪ ખુટા ઘટયા. હવે નીચે પ્રમાણે ગળાની ગોળાઈ ઉતારો,
- ૮૮મી લાઈન--૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગુંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.
- ૮૯મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

હવે એક લાઈન ૮૮ મી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૮૯મી લાઈન પ્રમાણે વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૨૨ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ગૂંથો. પછી બાકી રહેલા ૨૨ ખુટાને ચાલુ ભાત પ્રમાણે, બીજી ૬ લાઈન ગૂંથી ખુટા બાંધો. એટલે ગળાની એક બાજુનો ભાગ ગૂંથાયો. હવે બીજી બાજુના ભાગને ગૂંથવા માટે બીજી છેડાના પહેલા ખુટાની અંદર સહેલીયાં બિન જોડો, અને ૪૭ ખુટા ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. બાકીના ખુટાને પીન પર એમજ રહેવા દો. અને સુધા પરના ખુટાને ૬૮મી લાઈનથી ગૂંથણ શરૂ કરી ઉપરના પહેલા ભાગની માફક અને એજ રીત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, એટલે આગળનો ભાગ પુરો થયો. પછી પીઠનો ભાગ નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

પહેલા ખુટાની અંદર બિન જોડો. પછી એક લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ,

૬૮મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો. બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬૯મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૦મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચે ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૭૧મી લાઈન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૨મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૩મી લાઈન—૭૧મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૪મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૫મી લાઈન—૭૧મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૬મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં હાથની ગોળાઈ પુરી થઈ. બન્ને બાજુએ ૧૦, ૧૦ ખુટા ઘટ્યા. હવે સુધા પરના ખુટાને પટાની ઉપરથી કુલ ૧૨૦ લાઈન સુધી ગૂંથી ખુટા બાંધો. એટલે પાંદોના ભાગ પુરો થયો.

બાંધું

સફેદ બેંડ લઈ નંબર ૧૫ના સુધા વડે ૬૮ ખુટા નાખો, પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ૨ સાદા, ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે ૨ જી લાઈન પ્રમાણે બીજી ૨ લાઈન ગૂંથી જાઓ. પછી સફેદ બેંડ તેડી નાખી સનેટીયાં બેંડ બેંડો.

૫મી લાઈન—૧ ખુટો નાખો, બાકીનું ગૂંથણ સ્વેટરની ૧લી લાઈન થી શરૂ કરો, અને છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ.

૬ઠ્ઠી લાઈન—૧ ખુટો નાખો, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૧, ૧, ખુટો વધારતાં વધારતાં બન્ને બાજુને છેડે ૪, ૪, ખુટા વધારો. પછી ૪ લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો.

૫મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬ઠ્ઠી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭મી લાઈન—૨ ખુટા બેગા, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—૨ ખૂટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ૭મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ગૂંથણ ૩ ઈંચ થયા પછી ખૂટા બાંધો. હવે એ જ રીત પ્રમાણે બીજી બાજુની બાંધ ગૂંથી જાઓ.

કોલર

સફેદ જિંન લઈ નંબર ૧૫ના સુયા વડે ૯૮ ખૂટા નાખો. પછી ૪ લાઈન સાદા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે ભાત શરૂ કરો.

૫મી લાઈન—(૧ સાદો, જિંન આગળ, ૧ સાદો) કુલ ૩ વાર. * પછી ૨ સાદા ભેગા કુલ ૬ વાર, (જિંન આગળ, ૧ સાદો,) કુલ ૬ વાર, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૬ઠ્ઠી લાઈન—ઉંધા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ,

૭મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ.

૯મી લાઈન—૫મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—ઉંધા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૨મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૩મી લાઈન—૨૪ ખૂટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ૨૪ ખૂટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ૫મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લા ૨૪ ખૂટા સાદા.

૧૪મી લાઈન—૨૪ ખૂટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખૂટા-

૧૫મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગુંથી જાઓ.

૧૬મી લાઈન—૨૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગુંથણ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ.

૧૭મી લાઈન—૨૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગુંથણ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ.

૧૮મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગુંથી જાઓ.

૧૯મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગુંથણ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૨૦મી લાઈન—ઉંધા ખુટા ગુંથતા જાઓ અને ખુટા બાંધતાં જાઓ.

બટનની પટીઓ

સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૫ ના સુથા વડે ૧૨ ખુટા નાખો, પછી નંબર ૧૫ નો બીજો સુથો લઈ નીચે પ્રમાણે ગુંથો.

૧લી લાઈન—૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો, એવી રીતે આખી લાઈન ગુંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧ ખું લં, પછી ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, એવી રીતે આખી લાઈન ગુંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૧ ખું લં, પછી ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૬ ખુટા બાંધો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો.

૪થી લાઈન—૧ ખું લં, પછી ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો ૬ ખુટા નાખો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો. અહીં એક કાચ ગુંથાયો.

૫મી લાઈન—૨ જી લાઈન પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

હવે ૨ જી લાઈન પ્રમાણે ગુંથતાં ગુંથતાં ૨૥ ઈંચ સુધી ગુંથી જાઓ. પછી એક લાઈન ૩ જી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૪ થી લાઈન પ્રમાણે ગુંથો. એટલે બીજો કાચ ગુંથાયો. ફરી ૨૥ ઈંચ સુધી ગુંથી ત્રીજો કાચ ગુંથો એવી રીતે ગુંથતાં ગુંથતાં

કુલ પાંચ કાચ ગૂંથી જાઓ. પછી ૨ લાઈન ચાલુ જાત પ્રમાણે
ગૂંથી ખુટા બાંધો એટલે કાચની પટીનું ગૂંથણ પુરું થયું પછી
એજ માપની બીજી બાજુની પટી ગૂંથો, પણ કાચ પાડવા નહિ.

હવે સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૪ ના હુક વડે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ
બાંધું અને કાલરને ફરતી બહારની ધાર બોર્ડર બાંધી જાઓ.

સાંધા જોડો.

પહેલાં ગૂંથણ અવળું રાખી ખસા ઉપરના સાંધા જોડો. પછી બાંધું
સાંધો. હવે કાલર સાંધવા માટે સફેદ ઊન અને નંબર ૧૪ ના
હુક વડે બન્ને ગૂંથણ સંવળાં રાખી આગળની એક બાજુએથી
કાલરને હુક અને સફેદ ઊનથી બોર્ડર બાંધતાં બાંધતાં ફરતો સાંધી
જાઓ. કાલર જોઈએ તેટલો લાંબો ટુંકો રાખવો જેથી છેડે
આવતાં લાંબો ટુંકો રહે નહિ. પછી બાજુની પટીઓ
સાંધો. હવે કાચની અંદર ફીટ થાય તેવી રીતે બટન ચોડી જાઓ
અને કાચ ઓટી જાઓ. પછી ખિસ્સાની અંદરના પડખાને
સાંધો અને ખિસ્સા ઉપરની સફેદ બોર્ડર સાંધી જાઓ.



શ્રીગ્રાનું જંપર



આકૃતિ ૧૪ બી

માપ-ખભા ઉપરથી પટાની નીચે સુધી કુલ લંબાઈ ૧૭ ઈંચ,
છાતીએ પહોળાઈ ૨૭ ઈંચ ગોળા. બાંયુની લંબાઈ ૪ ઈંચ.

સુયા-નંબર ૮ના જોડી ૧, નંબર ૧૨ના જોડી ૧, નંબર ૧૫ નો
સટ ૧, હુક નંબર ૧૪નો ૧, અને પીન નંગ ૨.

ભિંન-બ્લુ ઓંસ પાા, સફેદ ઓંસ ૧, અને બટન નંગ ૬.

બિનની જાડાઈ--૧૫ નંબરના લોખંડના સુયાની જાડાઈ જેટલી
ખુટાનું તાણુ-૧ ઈંચના ૬૥૬ ખુટા.

ગૂંથણ

નીચેની ધારથી શરૂ કરો. બ્લુ બિન લાઈ નંબર ૮ ના સુયા વડે ૨૦૬
ખુટા નાખો. પછી નંબર ૧૨ નો સુયો લાઈ નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન--સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, પછી નંબર ૮નો સુયો ખાલી
થયો તેને એક બાજુ મુકી નંબર ૧૨ ના સુયા વડે ગૂંથો.

૨જી લાઈન--૧ ખું ૬૦, પછી ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ૨ સાદા, ૨
ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો

૩જી લાઈન--૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ૨ જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૩ ઈંચ સુધી ગૂંથી જાઓ.
એટલે પટાનું ગૂંથણ પુરું થયું. પછી બ્લુ બિન તોડી નાખી
સફેદ બિન જોડો, અને નંબર ૧૨નો સુયો ખાલી થયો તેને
એક બાજુ મુકી નંબર ૮ના સુયા વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧જી લાઈન--૧ ખું ૬૦, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.
હવે નંબર ૧૨નો સુયો ખાલી થયો તેને એક બાજુ મુકી
૮ના સુયા વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૨જી લાઈન--૧ ખું ૬૦, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન--૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઈન--૧લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે સફેદ બિન તોડી
નાખી બ્લુ બિન જોડો. પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન--૧ ખું ૬૦, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન--૧ ખું ૬૦, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઈન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઈન ઉંધા ખુટાની વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૭ લાઈન ગૂંથો. પછી બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો અને સફેદ ઊનથી એક લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧ ખું લં, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૧ ખું લં, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઈન—૧ ખું લં, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊન જોડો અને એક લાઈન બ્લુ ઊનથી સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે દોરમાં બાત શરૂ કરો.

૧લી લાઈન—૧ ખું લં, * પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, ૨ સાદા, ૬ ઉંધા, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૨જી લાઈન—૧ ખું લં, * પછી ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, ૬ સાદા, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે એક સાદો.

૩જી લાઈન—૧લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઈન—૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૫મી લાઈન—૧ ખું લં, પછી ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, એ રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૬ઠી લાઈન—૧ ખું લં, * ૮ ઉંધા, હવે ૬ સાદા ખુટા છે તેને સુચા પરથી ઉતારો. પછી પહેલા આગલા ૩ ખુટા ઢાળા સુચા પર ચઢાવો પછી પાછલા ૩ ખુટાને ઢાળા સુચા પર ચઢાવી દો. એટલે કુલ ૭ ખુટા થયા. હવે તે ખુટાને ૬ સાદા ખુટા

ગૂંથો. ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો. અહીં અરધી ભાત પુરી થઇ.

૭મી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે નીચે પ્રમાણે ખિરસા ઉતારો.

૮મી લાઇન—૧૭ ખુટા ૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. પછી ૧૮ ખુટા બાંધો, અને ૩૫ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. ફરી ૧૮ ખુટા બાંધો, ૨ ઉંધા, ૬ સાદા, ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, છેલ્લે ૧ સાદો.

૯મી લાઇન—૧૭ ખુટા ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. * પછી જે ૧૮ ખુટા બાંધ્યા છે તેની નીચે અને પટાની ઉપર બધું જીન અને નંબર ૧૪ના સુથા વડે ૧૮ ખુટા ઉંચકો. પછી નંબર ૧૪ નો બીજો સુથો લઇ તે ૧૮ ખુટાને એક લાઇન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઇન ઉંધા ખુટાની વારાફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૩૦ લાઇન ગૂંથી જાઓ. હવે સ્વેટરના ગૂંથણની સાથે તે ૧૮ ખુટાને ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અને પાછળના ગૂંથણની જીન તોડી નાખો. એટલે એક ખિરસો ગૂંથાયો. હવે ૩૫ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. પછી બીજો ખિરસો ગૂંથવા માટે આવા * નિશાનથી શરૂ કરી પહેલા ખિરસાની માફક બીજા ખિરસાને ગૂંથી જાઓ. અને બાકીના ૧૭ ખુટાને ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં ખિરસાનું ગૂંથણ પૂરું થયું. હવે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧૦મી લાઇન—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૨મી લાઇન—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૩મી લાઇન—૧ ખુટા ૬૦, પછી ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઇન ગૂંથી જાઓ, છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૧૪મી લાઇન—૬ઠી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં એક દોરકું પુરું થયું. ફરી ૭મી લાઇનથી શરૂ કરી ૧૪મી લાઇન સુધી ગૂંથો, એટલે બીજું દોરકું ગૂંથાયું. હવે જેટલાં દોરકાં ગૂંથવાનાં હોય તેટલાં ઉપરની રીત પ્રમાણે ગૂંથો.

હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ગૂંથણુ ૧૦૧ ઈંચ થયા પછી નીચે પ્રમાણે હાથની ગોળાઈ ઉતારો.

૧લી લાઇન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૫૦ ખુટા ગૂંથો અને બાકી રહેલા ખુટાઓને બે પીન પર ઉતારી નાખી સૂચા પરના ખુટાને ગૂંથો એટલે આગળનો ગળાનો એક બાજુનો ભાગ ગૂંથશે. * *

૨જી લાઇન—ગૂં. ૬૦, ૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઇન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા બે ખુટા ભેગા.

૪થી લાઇન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઇન ૩જી લાઇન પ્રમાણે અને બીજી લાઇન ૪થી લાઇન પ્રમાણે વારા કરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં સૂચા પર ૩૪ ખુટા રહેલાં સુધી ગૂંથી જાઓ. એટલે હાથની ગોળાઈ પુરી થઇ અને કુલ ૧૬ ખુટા થટયા. પછી બાકી રહેલા ૩૪ ખુટાને થટાડ્યા વગર ચાલુ ભાત પ્રમાણે બીજી ૧૪ લાઇન ગૂંથી નીચે પ્રમાણે ગળાની ગોળાઈ ઉતારો.

૫મી લાઇન—૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬મી લાઇન—ચાલુ દોરકાં પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઇન ૫મી લાઇન પ્રમાણે અને બીજી લાઇન ૬મી લાઇન પ્રમાણે વારા કરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં સૂચા પર ૨૩ ખુટા બાકી રહેલાં સુધી ગૂંથો. પછી બાકી રહેલા ૨૩ ખુટાને

ઘટાડ્યા વગર સીધે સીધું ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે કુલ ગૂંથણુ
 ૧૭ ઇંચ થયા પછી ખુટા બાંધી, એટલે ગળાનો એક બાજુનો
 ભાગ ગૂંથાયો. હવે આગળના ગળાના બીજી બાજુના ભાગને
 ગૂંથવા માટે બીજી બાજુના છેડાના પહેલા ખુટાની અંદર બ્લુ
 જિન જોડો અને ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ૫૦ ખુટા ગૂંથી
 જાઓ. બાકીના ખુટાને પીન પર એમજ રહેવા દો અને સુયા
 પરના ૫૦ ખુટાને આવા * * નિશાનથી ગૂંથણુ શરૂ કરો.
 પછી પહેલા ભાગની માફક અને એ જ રીત પ્રમાણે ગળાના
 બીજી બાજુના ભાગને ગૂંથી જાઓ. એટલે આગળનો ભાગ પુરો
 થયો. હવે પીઠના ભાગને ગૂંથવા માટે પીન પરના પહેલા ખુટાને
 અંદર જિન જોડો અને નીચે પ્રમાણે ગૂંથણુ શરૂ કરો.

૧લી લાઇન—ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૮ ખુટા બાંધી, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ દોરડાં ભાત
 પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગૂંથણુ ચાલુ દોરડાં ભાત
 પ્રમાણે છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૫મી લાઇન—ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬ઠી લાઇન—૩જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં હાથની ગોળાઈ
 પુરી થઈ. કુલ ૧, ૧, બાજુએ ૧૦, ૧૦, ખુટા ઘટ્યા. હવે
 બાકી રહેલા ૮૬ ખુટાને ઘટાડ્યા વગર સીધે સીધું ચાલુ દોરડાં
 ભાત પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ગૂંથણુ ૧૭ ઇંચ થયા પછી
 ખુટા બાંધી. એટલે પીઠનો ભાગ પુરો થયો.

બાંધું

બ્લુ જિન લઈ નંબર ૮ના સુયા વડે ૬૮ ખુટા નાખો અને નંબર
 ૮નો બીજો સુયો લઈ નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૧ સાદો, * (જિન આગળ ૧ સાદો,) કુલ ૩ વાર.
પછી જિન આગળ, ૨ સાદા ભેગા, (૨ સાદા ભેગા.) કુલ ૬ વાર
જિન આગળ, બે સાદા ભેગા, (જિન આગળ, ૧ સાદો,) કુલ ૩
વાર ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી
જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૩જી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૫મી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી બ્લુ જિન તોડી નાખી
સફેદ જિન જોડો અને સફેદ જિનથી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૬ઠી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૭મી લાઇન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, હવે સફેદ જિન તોડી
નાખી બ્લુ જિન જોડો, અને બ્લુ જિન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૯મી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઇન—ત્રીજી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે
૧ ખુટો નાખો.

૧૧મી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૨મી લાઇન—૧ સાદો, બાકીનું ગૂંથણ ૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી
જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા સાદા.

૧૩મી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.
હવે બ્લુ જિન તોડી નાખી સફેદ જિન જોડો અને સફેદ જિનથી
નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧૪મી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૫મી લાઇન—૧૪ મી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

- ૧૬ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે ૧ ખુટા નાખો.
હવે સફેદ જીન તોડી નાખી બ્લુ જીન જોડો.
- ૧૭ મી લાઈન—૩ સાદા, બાકીનું ગૂંથણ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી
જાઓ. છેલ્લા ૩ ખુટા સાદા, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.
- ૧૮ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧
ખુટો નાખો.
- ૧૯ મી લાઈન—૪ સાદા, બાકીનું ગૂંથણ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી
જાઓ, છેલ્લા ૪ સાદા.
- ૨૦ મી લાઈન—૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા
ગૂંથી જાઓ.
- ૨૧ મી લાઈન—૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી
જાઓ. હવે બ્લુ જીન તોડી નાખી સફેદ જીન જોડો, અને સફેદ
જીન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.
- ૨૨ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.
- ૨૩ મી લાઈન—૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા
ગૂંથી જાઓ.
- ૨૪ મી લાઈન—૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી
જાઓ. હવે સફેદ જીન તોડી નાખી બ્લુ જીન જોડો.
- ૨૫ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.
- ૨૬ મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી
જાઓ, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.
- ૨૭ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.
- ૨૮ મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગૂંથણ ૨જી લાઈન પ્રમાણે
ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.
- ૨૯ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૦ મી લાઈન—સાદા ખુટા ગૂંથતાં જાઓ અને ખુટા બાંધતાં જાઓ.
ખુટા બાંધી રહ્યા પછી જિન તોડી નાખી બાકી રહેલા છેલ્લા
ખુટાની અંદર પરાવી બહાર કાઢો. હવે બીજી બાજુની બાંધને
ઉપરની બાંધની માફક અને એજ રીત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

કોલર

પ્લુ જિન લાઇ નંબર ૮ના સુયા વડે ૧૨૪ ખુટા નાખો. પછી નંબર
૮નો બીજો સુયો લાઈ ૪ લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી
નીચે પ્રમાણે જાત શરૂ કરો.

૫મી લાઈન—૧ સાદો, (જિન આગળ, ૧ સાદો) કુલ ૩ વાર. * પછી
જિન આગળ, ૨ સાદાં બેગા, ૨ સાદા બેગા, કુલ ૬ વાર. ફરી
જિન આગળ, ૨ સાદા બેગા, (જિન આગળ, ૧ સાદો.) કુલ ૬
વાર ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ.
છેલ્લે ૧ સાદો.

૬ ઠી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. હવે પ્લુ જિન તોડી નાખી
સફેદ જિન જોડો. અને સફેદ જિન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૭મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. હવે સફેદ જિન તોડી નાખી
પ્લુ જિન જોડો.

૯મી લાઈન—૫મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૨મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૩મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૪મી લાઈન—૩ સાદા, ૨ સાદા ભેગા, ૩ સાદા, ૨ સાદા ભેગા,
એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૧૫મી લાઈન—૧૨ ખુટા બાંધા, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટાનું ગૂંથી
જાઓ.

૧૬મી લાઈન—૧૨ ખુટા બાંધા, બાકીનું ગૂંથણ ઉંધા ખુટા ગૂંથી
જાઓ.

૧૭મી લાઈન—ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૧૮મી લાઈન—સાદા ખુટા ગૂંથો અને ખુટા બાંધો.

બટનની પટીઓ

સફેદ બિન લાઈ નંબર ૧૫ના સુયા વડે ૧૦ ખુટા નાખો, પછી નીચે
પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો, એવી રીતે
આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧ ખું લ૦, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો,
એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૧ ખું લ૦, ૧ ઉંધો, ૬ ખુટા બાંધા, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો.

૪થી લાઈન—૧ ખું લ૦, ૧ ઉંધો, ૬ ખુટા નાખો, ૧ સાદો, ૧
ઉંધો. અહીં એક કાચ ગૂંથાયો. પછી ૨જી લાઈન પ્રમાણે
ગૂંથતા ગૂંથતા બીજી ૧૬ લાઈન ગૂંથી જાઓ. ફરી ૧૭મી લાઈન
૩જી લાઈન પ્રમાણે અને ૧૮મી લાઈન ૪થી લાઈન પ્રમાણે
ગૂંથી કાચ પાડો, ફરી ૧૬ લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી
ત્રીજો કાચ પાડો, એવી રીતે કુલ સાત કાચ થયા પછી ૨
લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી ખુટા બાંધો. પછી એજ માપની
બીજી બાજુની પટી ગૂંથો. પણ કાચ પાડવા નહિ.

હવે સફેદ ઊન લાઇ નંબર ૧૪ના હુક વડે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ
બાંધું તથા ખિસ્સા ઉપરની ધારપર અને કાલરને ફરતી
બોડર બાંધો.

સાંધા જોડો.

પહેલાં ગૂંથણ અવળું રાખી ખભા ઉપરના સાંધા જોડો. પછી બાંધું
સાંધો. હવે કાલર સાંધવા માટે બ્લુ રંગનો એક હાથ લાંબો
દોરો સોયમાં પસાવી સ્વેટરનું ગૂંથણ સવળું અને કાલરનું
ગૂંથણ અવળું રાખી એક છેડેથી સાંધવો શરૂ કરો. કાલર
જોડાં એ તેટલો તાણવો કે છેડે આવતાં લાંબો ટુકો રહે નહિ.
પછી બાજુની પટીઓ સાંધો. કાચી બાજુએ કાચની પટી
સાંધો અને જણાણી બાજુએ બટનની પટીને સાંધી કાચની અંદર
ફોટ થાય તેવી રીતે બટન ચોડી જાઓ અને કાચ ચોડી જાઓ.
પછી ખિસ્સાના અંદરનાં પડખાંને સાંધો. હવે કાલરને ચિત્રમાં
બતાવ્યા પ્રમાણે સ્વેટરની સાથે સાંધી જાઓ.*

સમજાવતિ : ખુ. લ. = ખુટો લપસાવો.

ગૂં. ફ. = ગૂંથણ ફેરવો

* [' ઊનનું ગૂંથણકામ ' ભાગ ૧ માંથી.]



ગુલાબ કુલની રીત.

સાધન:—ગુંથણકળાના જુદા જુદા નમુનામાં ગુલાબ કુલનો નમુનો ઘણોજ કુદરતી કુલને મળતો આવે છે. આ બનાવવામાં સોથો નંબર પાંચનો બનતાં સુધી જોઈએ છીએ અને કોશીના દડા આછા ખુલતા ગુલાબી રંગના જોઈએ.

શરૂઆત:—પ્રથમ ૮ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી સાંકળીમાં સીંગલ કોશી (આંટા વગરનો ટાંકો) લઈને જોડો. આથી ગોળ કુંડાળું થશે. હવે ૨ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી ૮ સાંકળીમાંની પહેલી સાંકળીમાં ૧ ટ્રેબલ (ચામલી અગર ૧ આંટાવાળો પાસો) ગુંથો, ૨ સાંકળી ગુંથો અને ૮ સંકળીમાંની બીજી સાંકળીમાં ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. આ પ્રમાણે આઠે સાંકળી ઉપર ગુંથી જાઓ. જેથી ૮ જાળી પડશે. આઠમી જાળી પહેલા ટ્રેબલ સાથે સફાઈથી જોડો. હવે પહેલી જાળીમાં ૧ ડબલ કોશી (૧ આંટા વાળો ટાંકો) ગુંથો, ત્યાર પછી ૩ ટ્રેબલ ગુંથો અને વળી ૧ ડબલ કોસે ગુંથો. ૧ જાળીમાં કુલ ૫ ટાંકા ગુંથો, આગળ પાછળ ૨ ડબલ કોશી અને વચમાં ૩ ટ્રેબલ એ રીતે ૮ જાળીમાં ગુંથી જાઓ. આથી ૮ પાંખડીયો થશે.

બીજી હાર:—૪ સાંકળી ગુંથો તે પહેલી પાંખડીની પાછળના ડબલ કોશીના આંટામાં સફાઈથી જોડો. આ રીતે ૪ સાંકળી ગુંથો પાંખડીની પાછળ ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે જોડી જાઓ. હવે ૪ સાંકળીનું જે પહેલું નાકું પડ્યું છે તેમાં ૧ ડબલ કોશી ગુંથો. ત્યારપછી ૫ ટ્રેબલ ગુંથો અને ફરી ડબલ કોહે ગુંથો. આ બીજી હારની પહેલી પાંખડી પડી. એ રીતે દરેક ૪ સાંકળીનાં નાકાંમાં ગુંથી જાઓ. આથી બીજી ઉપરની હારની ૮ પાંખડી પડશે.

ત્રીજી હાર:—૫ સાંકળી ગુથો અને તે બીજી હારની પહેલી પાંખડીમાંના પાછળના સાતમાં ડબ્બ કોશમાં જોડો. આ રીતેજ ૮ સાંકળીના નાકાં ગુથી જાઓ. હવે પહેલાં નાકામાં ૧ ડબ્બ કોસે ગુથો અને ૭ ટેબલ ગુથો અને પાછો ડબ્બ કોસે ગુથી પાંખડી પૂરી કરો. આ રીતે કુલ ૯ ટાંકા લઈ પાંખડીની હાર પૂરી કરો.

ચોથી હાર:—૬ સાંકળી ગુથો અને પાંખડીની પાછળ ઉપર મુજબ ૦ વાકાં કરી જાઓ પહેલાં નાકામાં ૧ ડબ્બ કોશે, ૯ ટેબલ અને પાછો ૧ ડબ્બ કોશે ગુથો. કુલ ટાંકા ૧૧ ગુથી કુલ પૂરું કરો.

આ પ્રમાણે ગુલાબ કુલનો આબેહુબ નમુનો થયો.

ઉપયોગ:—હવે તેનાથી બીજા ધણા નમુના બની શકે છે. તોરણ, અરધાં કુલની લેસ, રમાલ કે ટેબલ કલ્પાય (મેજ ઉપર નાંખવાનું લુગડું) વગેરે નમુનામાં ગુલાબકુલ નાંખી શકાય છે.

કુલનો રમાલ

સાધન:—આ નમુનો બનાવવા માટે જોઈતી ચીજો: ૭ નંબરની સફેદ દોરાની આંટી તથા લોખંડનો એક સોયો.

શરૂઆત:—ચૌદ સાંકળીથી શરૂઆત કરીને ગોળ જોડો. પછી એ કુંડાળામાં વીસ આંટાવાળા ટાંકા લ્યો ને સફાઈથી ગોળ જોડો,

પહેલી હાર:—વીસ સાંકળી લ્યો ને પેલા કુંડાળામાંના એક આંટામાં આંટા વગર નાંખો. એમ વીસ સાંકળી લઈને વીસેમાં કરી જાઓ, જેથી વીસ સાંકળીવાળા વીસ કુંડાળા પડશે. અને પછી પેલી વીસ સાંકળીમાંની દસ સાંકળીમાં આંટા વગર દસ આંટા લ્યો.

બીજી હાર:—બાર સાંકળી લ્યો ને પેલા વીસ સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો. એમ દરેક કુંડાળામાં કરી જાઓ,

જેથી બાર સાંકળીવાળા વીસ કુંડાળા પડશે. અને પછી પ્રથમની માફકની પાંચ સાંકળીમાં પાંચ સાદા ટાકા હ્યો.

ત્રીજી હાર:—દસ સાંકળી હ્યો ને પછી પેલા બાર સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો એમ દસ સાંકળીવાળાં વીસ કુંડાળાં પડશે.

ચોથી હાર—પેલા દસ સાંકળીવાળાં કુંડાળામાં આંટા લઇને નાંખો. પછી ત્રણ સાંકળી લઈને ફરીને એજ કુંડાલામાં આંટા લઇને નાંખો. અને પછી પાંચ સાંકળી લઇને દસ સાંકળીવાળા એની સાથેના કુંડાળામાં આંટા લઇને નાંખો. પછી ત્રણ સાંકળી લઇને એજ કુંડાળામાં આંટા લઇને નાંખો. એમ વીસેમાં કરી જાઓ.

પાંચમી હાર—પાંચ સાંકળી લઇને પેલા ત્રણ સાંકળીવાળા કાણામાં આંટાવાલા જે આંટા હ્યો. ને પછી જે સાંકળી લઈને એજ કાણામાં જે આંટાવાલા આંટા હ્યો. એમ વીસેમાં કરી જાઓ.

છઠ્ઠી હાર:—પાંચ સાંકળી લઈને પેલા જે સાંકળીવાળા કાણામાં આંટા વગર નાંખો. પછી ચાર સાંકળી લઈને એજ કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો. પાછી પાંચ ને પછી ચાર સાંકળી લઈને એજ કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો. ને પછી પાંચ હ્યો ને બીજા જે સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો ને પછી પહેલી ચાર પછી પાંચ પછી ચાર સાંકળી લઈને આંટા વગર નાંખવું જેથી કુદડી જેવું થશે એમ વીસેમાં કરી જવું:—

ન્હાનાં કુલો:—હવે વચ્ચે જોડવાનાં ન્હાનાં કુલો માટે દસ સાંકળીથી શરૂઆત કરો ને ગોળ જોડો, પછી એ કુંડાલામાં દસ આંટાવાલા આંટા હ્યો.

બીજો ફેર—ત્રણ સાંકળી લઈને કુંડાળામાંના એક આંટામાં આંટાવાળા જે આંટા લઇને પછી જે સાંકળી લઇને એજ આંટામાં

જે આંટાવાળા આંટા હ્યો. પછી ત્રણ સાંકળી લઈને બીજા આંટા-
વાળા જે આંટા હ્યો. પછી જે સાંકળી લઈને એજ આંટામાં
આંટાવાળા જે આંટા હ્યો. એમ ફરેકમાં કરવું જેથી આઠ જે સાંક-
ળીવાળા કાણું પડશે.

ત્રીજો ફેર:—ચાર સાંકળી લઈને જે સાંકળીવાળા કાણામાં
આંટા વગર નાંખો ને પછી ફરીને ચાર સાંકળી લઈને એજ કાણામાં
આંટા વગર નાંખો. પછી પાંચ ને પછી ચાર સાંકળી લઈને એજ
કાણામાં આંટા વગર નાંખો. પછી ચાર સાંકળી લઈને બીજા કાણામાં
એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી કુદડીઓ આઠ પડશે. પછી વચ્ચે પડેલી
ખાલી જગામાં એ કુદડ નેડી દેવું.

મોઝાં ગૂંથવાની રીત

ગૂંથણ:—પહેલ વહેલાં આંટા લેવા. પછી ચાર ચત્તા અને
ચાર ઉંધા લેવા. એ પ્રમાણે જેટલું બરવું હોય ત્યાં લગી ભર્યાંજ
કરવું. પછી આંટો મારી બેનો એક કરવો. તે પછુ આંટો અને
બખીઓ એમ કરીને જે બખીઆ આવે તેની એક લાઈન લેવી.
પછી એક લાઈન ચત્તા બખીઆની લેવી; પછી જે સોયા પર
આંટા હોય તે સોયા પરના ૧૨ આંટા લેવા. પછી પાછા વચ્ચેના
૧૨ આંટા લેવા. એ પ્રમાણે ૨૪ આંટા થાય. પછી ચોવીસ
આંટાવાળો સોયો ફેરવી નાંખવો. પછી વચ્ચેના ૧૨ આંટા
લેવા. તે બારના બાર ગૂંથ્યા કરવા. પછી પાછો સોયો ફેરવી
નાંખવો. એ મુજબ પંદરેક લાઈન થાય ત્યાં લગી બાર આંટા
વચ્ચેના ભર્યાંજ કરવા. એટલે એડી થાય. પંદરેક લાઈન લેવી તે
ચત્તા બખીઆની લેવી. એડીની ૫ બહાર ગૂંથ્યા પછી વચ્ચેના
ઠાંકો ચઢાવી લેવા. સોયા પર બન્ને તરફના ચઢાવી લેવા. છ

ડિનનું ગૂંથણુકામ

ભાગ પહેલો.

ખલે પટા,
ફમાલ,
ખંડી,
ખચ્ચાનાં ભુટ,
મોખાં,
ભાળીયું,
ટોપી,
કરાક
નાનાંમોઢાં,
ભાતભાતનાં
સ્વેટરો,
વાસ્કોટ,
પોલકાં
વગેરે
પોતાની મેળે
ચૂંથવા
માટે

કિંમત રૂ. ૧૧ પોસ્ટેજ અલગ.

લેખિકા :

શ્રીમતિ ડાહીગૌરી વાલ્લીયા

પ્રકાશક :

હીરજી લીમજી વાલ્લીયા

પુસ્તક માટે અનેક ઉચ્ચ અભિપ્રાયો
મળવા ઉપરાંત શ્રી કેળવણીની સર્વશ્રેષ્ઠ
સંસ્થા શ્રી. ના. દા. હા. ઈ. વીમેન્સ યુની-
વર્સિટી મુંબઈ અને વડોદરા, જીનાગઢ,
પોરબંદર, કરાંચી, વગેરેનાં સરકારી કેળવણી-
ખાતાંઓએ મંજૂર કરેલ છે.

મળવાનાં ઠેકાણાં

મુંબઈ, અમદાવાદ અને કરાંચીના
દરેક પ્રખ્યાત બુકસેલરો અને 'ત્રીબોધ'
કાર્યાલય-અમદાવાદ.

અથવા

શ્રી ગજજર વૉચ કું.

કન્યાશાળા પાસે, જામનગર.



મારુંઘર

[ભાગ ૨ જે]

“ સ્ત્રી સૌંદર્યતાનું પ્રતિક છે. પ્રેમ, દયા, ધીરજ અને સહનશીલતાની મૂર્તિ છે. એ માનવજીવનનું એક મહાન પ્રેરણા બિન્દુ છે. સ્ત્રી જીવનનું મીઠું અને મધુરું સાજ છે.”



સ્ત્રી-ઁટલે ?

સર્જનહારે સર્જેલા સંસારનો સ્થંભ ઁટલે સ્ત્રી. પુરુષ સૂર્ય છે તો ઁ તેની પ્રભા છે. પુરુષ ચંદ્ર છે તો ઁ તેની

ચાંદની છે. પુરુષ પુષ્પ છે તો ઁ તેની સૌરભ છે. આમ સ્ત્રી અને પુરુષ અન્યોન્ય પુરક છે. જીવનરણની ઁ ઁક સિતળ છાંયડી અને જળભરી મીડી વીરડી છે. ભવાટવીમાં અમિત થએલો પાન્થ ઁના આશ્રયે શાન્તિ અનુભવે છે. તેનું મીઠું જળ પી હૃદય તૃષા છીપાવે છે. આમ સ્ત્રી ઁ જીવનનું જલ છે. સ્ત્રી મનુષ્યનું સર્વસ્વ છે. સ્ત્રી તું જીવનના ઉન્નત સુખે વિકાર કર અને કરાવ. ઁ જ અભ્યર્થના.





ૐ શ્રી. ૧।

નારી ભાવના

પ્રાચીન નારીભાવના

શ્રુતં દૃષ્ટં સૃષ્ટં સ્મૃતમપિ નૃણાંહલાદજનનં,
ન રત્નં સ્ત્રીભ્યોઽન્યત્કચિદપિ કૃતંલોકપતિના ।

તત.સ્તો ધર્માર્થોં મુત વિષય સૌખ્યાનિ ચ તતો,
ગૃહ લક્ષ્મ્યો માન્યાઃ સતતમબલા માનવિભવૈઃ ॥

દર્શનથી, શ્રવણથી, સ્પર્શથી અને સ્મરણથી પણ પુરુષને આહ્વાદ ઉત્પન્ન કરે એવું સ્ત્રીઓ વિના બીજું કોઈ રત્ન લોકપતિ પ્ત્રત્તાએ કયાંય પણ ઉત્પન્ન કર્યું નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ ધર્મ અને અર્થની ઉત્પત્તિ પણ સ્ત્રીઓમાંથી જ થાય છે. પુત્ર અને વિષય

સંબંધી સુખોનો આધાર સ્ત્રીઓ ઉપર જ છે. એટલા માટે ધરમાં લક્ષ્મીરૂપે વસનારી સ્ત્રીઓ સત્કાર અને વૈભવદ્વારા માન આપવા યોગ્ય છે.

કુદરતના વ્યવહારમાં સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ એ જ અગત્યનો ભાગ બન્યો છે.

આપણા પ્રાચીન સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓની-મહત્તા વિશેષ પ્રમાણમાં જળવવામાં આવતી હતી. યજુર્વેદમાં કહ્યું છે કે:-

“ ઇડા કહેતાં સ્ત્રી પૂજ્ય છે. સ્ત્રી તે છે કે જેને સન્માન ધટે છે. તે ખરેખર ગૃહસ્થાશ્રમનો ઉત્ક્રાસ છે. હંમેશાં મધુર વચની અને આનંદી, સાંત્વન આપનાર અને ચંદ્રમા જેવી શાન્ત પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રી ધરના પ્રકાશરૂપ છે. તેના અંતર, સ્વભાવની કોઈ પણ રીતે અવગણના કરવી યોગ્ય નથી. તે ગાયના જેવી નમ્ર અને પોષણ કરનારી છે. હે દેવી ! તું મને માયાળુ શબ્દો કહે અને સુકૃત્યોનો ઉપદેશ કર. કે જેથી હું હૃદય અને મન ઉભયના ઉત્તમ ગુણોને પ્રાપ્ત થાઉં.”

વળી યજુર્વેદમાં પુનઃ કહ્યું છે કે:-

“ હે દેવી ! તું મહાન છે. તું અમારી પૂજાપાત્ર છે. આવ, અને મારા ગૃહરાજ્યની રાણી થા, કે જ્યાં તારા લીધે હું મોટા સંતોષ પામું. અનેક પ્રકારની સમૃદ્ધિ-નવનિધિ તને પ્રાપ્ત થાઓ અને ગૃહરાક્ષી બની મારા દુઃખોનું સાંત્વન કર. તું અમને હજારગણું બળ આપ. અનેક પ્રકારના વિજ્ઞાન અને શિક્ષાને પ્રહણ કરનારી-જાણનારી ! હે પુષ્કળ દુધ અને બીજી આશીષોથી ભરેલી દેવી ! તારી મારફત મને ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક આત્માદી પ્રાપ્ત થાઓ.”

આ મંત્રોએ પ્રાચીન સમયમાં પુરુષોની નારીભાવના કેવી હતી તેનું આત્માદ વર્ણન કર્યું છે. સ્ત્રી ખરેખર માન આપવા લાયક છે. સ્ત્રી જ સમાજનો મહાન સ્થંભ છે, તે પ્રેમનો અવતાર છે એટલે કદાપિ તેની અવગણના કરવી ન જોઈએ.

અર્વાચીન નારીભાવના

આમ પ્રાચીન નારીભાવના અર્વાચીન સમય કરતાં વધુ જ્વલંત અને આદર્શ હતી. ત્યાર પછી જેમ જેમ સમય જતો ગયો તેમ તેમ આખી હિંદી સંસ્કૃતિ અવનતિના પંથે ઉતરતી ગઈ અને એની સાથેસાથે પ્રાચીન નારીભાવનાનો લોપ થતો ગયો અને નારી પણ તેના મૂળ આદર્શોને વિસારતી ગઈ અને અજ્ઞાનતા, વહેમ વગેરેમાં સપડી લાગી. એટલે તેણે પ્રાચીન સમયમાં જળવેલું ઉન્નત સ્થાન અવનતિએ આવી પહોંચ્યું છે.

હિંદીઓ કે જે હજુ રાષ્ટ્રજન્મની પ્રસૂતિની વેદનામાં છે, તેઓ હિંદના નારી જીવનને તેની ઉચ્ચ કક્ષાએ વિકસાવવા હવે પુનઃ પ્રયત્નો કરી રહ્યાં છે. હિંદીઓ હવે સમજવા લાગ્યા છે કે નારીના ઉદ્ધાર વિના કોઈ પણ જાતની પ્રગતિ સંપૂર્ણપણે થઈ શકે તેમ નથી. એટલે દિવસે દિવસે નારીજીવનના કાયડાઓ ઉકેલવાનું કાર્ય હિંદનાં આગેવાન સ્ત્રી-પુરુષો કરી રહ્યાં છે. અને સ્ત્રીઓ જીવન અને વ્યવહારના દરેક કાર્યમાં આગળ પડતો ભાગ લે તેમ સૌ ઇચ્છે છે. ઈંગ્લાંડ વાસીઓ પણ નારી, હિંદની પ્રાચીન નારીઓ જેવી બને તેમ ઇચ્છે છે. તેઓ કહે છે કે:—

“ We do not wish our women to be the suffragists of England. We desire them to be queen of our house-holds, a blessing to ourselves, true wives to their husbands, true mothers to their children, a source of our country's welfare, may goddesses like Sita and Damayanti of yours.”

આમ અર્વાચીન સમયમાં પુરુષોમાં પુનઃ પ્રાચીન નારીભાવના પેદા થવા લાગી છે. સ્ત્રીઓએ પણ પોતાની મહત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

નારીનો ઇતિહાસ

પ્રાચીન નારી

નારી જગજગનની છે. એની મહત્તા પ્રાચીન કાળમાં ખૂબ હતી એ આપણે જાણ્યું અને તેથી જ હિંદુઓના સર્વ આદર્શ નારી સ્વરૂપે દષ્ટિગોચર થાય છે.

વિદ્યાનો આદર્શ :	— સરસ્વતી દેવી
સૌંદર્યનો આદર્શ :	— રતિ
પવિત્રતાનો આદર્શ :	— ગંગાદેવી
ધનનો આદર્શ :	— લક્ષ્મીદેવી
પરાક્રમનો આદર્શ :	— મહાભાયાદેવી



અને પ્રાચીનકાળમાં નારી જાતિ પણ અગ્રાધ જ્ઞાનમંડિતા હતી. એ માટે ગામી, મૈત્રેયી વગેરેનાં નામો જગવિખ્યાત છે. લોપામુદ્ર, ઘોષા આદિ સ્ત્રીઓ 'ઋષિકા' બની ગઈ આમ જ્ઞાની સ્ત્રીઓ શ્રી મહાલક્ષ્મી 'ઋષિકા' નું પદ પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિશાળી હતી.

આ સ્ત્રીઓ ફક્ત ઘરની ચાર દિવાલોમાં જ રહેલી હોત તે

તેઓ આત્મ ઉત્તમપદ પ્રાપ્ત ન જ કરી શકત. એટલે એ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન સ્ત્રીઓ જ્ઞાનામૃત અને સામાજિક વ્યવહારથી વેગળી નહોતી રહેતી. આત્મોન્નતિ માટે પ્રાચીન સ્ત્રીઓ પુરુષોની સાથે એક જ ક્ષેત્રમાં વિહરતી નજરે પડે છે. પત્ની વિના પતિનો યજ્ઞ સફળ થતો નહતો એ પણ સ્ત્રી મહત્તાનો એક પ્રાચીન આદર્શ રજુ કરે છે.



શ્રી સરસ્વતીજી

આમ પ્રાચીન યુગ-વૈદિક યુગ, સ્ત્રી સ્વતંત્રતાનો સમય હતો. સ્ત્રીઓને સર્વ દિશાઓમાં પ્રગતિ કરવાનો સમય અને મોકા મળતાં અને સ્ત્રી પણ જે ક્ષેત્રમાં પગ માંડતી તે ક્ષેત્ર તેની પ્રતિભાથી અલૌકિક રીતે અજવાળતી.

જેમ જેમ પ્રાચીનકાળની ભાવનાઓ સિથિત થવા માંડી તેમ તેમ નારી-દેવી, સત્રાહી, સહચરી, પથપ્રદર્શિકા વગેરે પદ્ધતી વર્ણિત થતી ગઈ અને બુદ્ધકાળ દરમિયાન સ્ત્રી બિશુલ્યોઓને રોમની ઉપમાથી નવાજવામાં આવી છે. જે નારીઓ સનાતન વૈદિકકાળમાં સ્વતંત્ર રીતે વિહરતી હતી તે હવે વિષમતાના વિષથી ભરેલા વાતાવરણમાં ધરની ચાર દિવાલોની અંદર પરિમીત થઈ અને એ સમયે સ્ત્રીઓ માટે એમ કહેવાતું કે:—

‘પતિ સેવા માટેનું જ જ્ઞાન સ્ત્રીને જરૂરી છે. ગૃહકાર્ય-ધંધો કરવાં એનાં યજ્ઞ અને અગ્નિહોત્ર છે.’

જો કે બૌદ્ધ કાળ પછી પણ કેટલાક સમય સુધી સ્ત્રીએ પોતાનું ગૌરવ સાચવી જાળવ્યું છે. પાછળના કેટલાય બૌદ્ધ ગ્રંથોમાં એ બાળતનું મંતવ્ય મળી આવે છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એના જવલંત દાખલા છે. વળી મંડનમિશ્રની સ્ત્રી-સરસ્વતિ ઉર્ફે વિદ્યાધરી શંકરાચાર્ય જેવા ધુરંધર શાસ્ત્રવિશ્વારદ અને તેના પતિ મંડનમિશ્રના

વિવાહમાં મધ્યસ્થ તરીકે રહેવું તથા જે મંડનમિશ્ર વિવાહમાં પરાજીત બને તો તેની સાથે શ્રી શંકરાચાર્યે વિવાહ કરવો એવું ઠરાવ્યું હતું. એ જેતાં એ સમય સુધી નારી તેનો આદર્શ ઉજવળ રીતે જળવી રહી હતી એમ કહી શકાય.

મધ્યયુગની નારી

રજપુત યુગમાં પણ અપવાદ રૂપે દુર્ગાવતી જેવી નારીઓએ પોતાની મહત્તા જળવી રાખવા પ્રયત્ન કરેલા છે. પોતાના બાળકની રક્ષા માટે દુર્ગાવતીએ અકબર સાથે સંગ્રામ ખેડ્યો હતો.

તેમ છતાં વૈદિક સમયના ઐષ્ટ્ર આદર્શોની ઈમારત પૃથક પૃથક તૂટવા માંડી. તેના અવશેષો-ભગ્નાવશેષો રજપુત કાળ સુધી ટક્યા પણ સમયના પ્રબળ ધસારા સામે ક્યાં સુધી ટકી શકે? સ્ત્રી આદર્શોનાં રહાસઘાંત સર્વ ખડેરો ભૂમીશાયી બની ગયાં. મધ્યયુગનો છેલ્લો સમય સ્ત્રી આદર્શો માટે 'કાળો સમય' કહીએ તો પણ ચાલે.

ધીરે ધીરે નારીઓ ઉપર અત્યાચાર વધવા લાગ્યા. નારી-જીવન અધોગતિ પામતું ગયું. નિરક્ષરતા, વહેમો, વિધવાઓની દુર્દશા અને પરદાની પ્રથા વગેરે એ સ્ત્રીની અવનતિ વધારી મૂકી. સ્ત્રીજીવન કરંડિયામાં પુરાએલા સાપની માફક શક્તિહીન બનતું ગયું. તેનામાં રહેલું સત્ત્વ કૂલની જેમ ચિમળાઈ જવા લાગ્યું. એટલે સામાજિક અવનતિ થવા ઉપરાંત રાજકિય ફેરફારોના લીધે સ્ત્રીજીવન ઉપર એટલા સચોટ દુષ્પ્રહારો થયા કે હજી સુધી સ્ત્રી ઉંચી આવી શકતી નથી.

અર્વાચીન નારી

આપણા દેશની અર્વાચીન નારીને ઉત્પત્તિના પંથે ચઢાવવા માટે રાજા રામમોહનરાયે સૌથી પ્રથમ સતી થવાનો રિવાજ અંધ કરાવવા તૈયાર થયા અને એમાં એમને ફળિભૂતતા મળી.

તેમણે સ્ત્રી શિક્ષણ માટે બહોળો પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ એમની પશ્ચિમ મિશ્રિતશિક્ષણ આપવાની શિખામણ હિંદુ સમાજને અનુકૂળ આવે એ સ્વભાવિક નહતું એટલે એમની સાથે મોરચા મંડાયા, પરંતુ એ જ સમયે આર્યસમાજના સંસ્થાપક મહર્ષિ દયાનંદે પુરાતન ભારતીય પ્રજાલિકા પ્રમાણે શિક્ષણ આપવાનો આદર્શ જાહેર કર્યો અને બ્રહ્મસમાજ તેમજ બીજા સમાજોદ્ધારા તેને અપનાવવામાં આવ્યો. કંઈક અંશે સત્કાર મળ્યો સાથે સાથે પશ્ચિમ રીતરિવાજોનો પણ પ્રચાર થવા લાગ્યો. છતાં મહર્ષિ દયાનંદે આર્ય-સંસ્કૃતિના રંગથી એ ભાવના રંગી. અને ગાંધી યુગની શરૂઆતથી નારીની પ્રગતિ સાધવા માટે તનતોડ પ્રયત્નો થવા માંડ્યા છે. ધીમે ધીમે સમાજ ઉદ્ધારકો-નારી હિતચિંતકો વગેરેના અવાજો આવવા માંડ્યા અને તે અવાજોને અનુમોદન આપતી ગાંધી યુગની નૂતન નારી પણ બહાર પડી.

જ્યારે હિંદની નારી તેની સર્વોત્તમ ઉચ્ચ કક્ષાએ હતી ત્યારે જગતભરની નારીઓ તેનાથી ઉતરતી કક્ષાની હતી. પુનઃ હિંદી નારીજીવન તેની ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચે એવા પ્રયત્નો સહુ દિશાએથી થઈ રહ્યા છે. પ્રભુ એ પ્રયત્નોમાં સફળતા આપે એવી પ્રાર્થના છે.

હાલમાં સ્ત્રી અધિકાર સંબંધી પ્રશ્નના ઉકેલ માટે દેશના હજારો મસ્તકોમાં-ધમસાણુ મચી રહેલું છે. વર્તમાન યુગને પ્રતિક્રિયા યુગ કહેવામાં આવે તો કંઈ વાંધો નથી. કારણ કે નારી સમાજની અંદર પ્રતિક્રિયાએ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી પ્રગતિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરી રહે છે હવે તે પોતાના પ્રશ્નો નિકાલ માગતી નથી પરંતુ પુરુષના ખબેખબો મીઠાવીને સામાજિક તેમ જ રાજકીય ક્ષેત્રના પ્રશ્નો નિકાલ કરવામાં પોતાનો હિસ્સો માગે છે.

અર્વાચીન નારી તેના હૃદય મનથી નવસર્જન માગી રહી છે.

લગ્નનો આદર્શ અને તેના પ્રકાર

લગ્નનો આદર્શ

શ્રી અને પુરુષની પરમાત્માએ પ્રથમથી જ બેલડી રચી છે. એનામાંથી આ મહાન સંસારની સર્જના થઈ છે. એટલે શ્રી અને પુરુષે લગ્ન જીવનથી જોડાઈ દરેક પ્રકારનાં સુકૃત્યો કરતાં જીવન માળવાનું છે. શ્રી અને પુરુષ અન્યોન્ય પૂરક છે એટલે એક બીજાનો સંપૂર્ણ સહકાર નહોતો તો કોઈ પણ વસ્તુ સંભવી શકે નહિ. શ્રીએ લગ્ન શા માટે કરવાં તે બાબત મનુસ્મૃતિમાં કહેવાયેલી છે કે :—

(૧) છોકરી હોય, યુવાન હોય કે વૃદ્ધ હોય તો પણ શ્રીએ પોતાના રહેવાના ઘરમાં સ્વતંત્રપણે વર્તવું નહિ.

(૨) શ્રીને પોતાના પતિ વિના જીવન ચલાવવાનો, જીવન જીવવાનો અધિકાર નથી. પતિનું સન્માન થાય તે પ્રમાણે ચાલવાથી તે શ્રી સ્વર્ગમાં પણ પૂજ્ય છે.

આમ ઉપર પ્રમાણે મનુભગવાને પણ શ્રીઓને સ્વતંત્ર રીતે નહિ વર્તતાં પતિની સાથે સાથે રહી વર્તવું એમ છૂટ આપી છે. એટલે લગ્ન નું કરવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ કે શ્રી પુરુષના સંબંધથી

સંસાર જળવાઈ રહે તદુપરાંત સ્ત્રી અને પુરુષ એક બીજાને સહકાર સાધી, એક બીજાની ઉણપોનું ભાન કરાવતાં સન્માર્ગે જીવન વહાવી શકે. લગ્ન કર્યાં સિવાય સ્ત્રી પુરુષ ગૃહસ્થાશ્રમના ધર્મો અદા કરી શકતાં નથી. મહર્ષિ અત્રિ કહે છે કે ‘અપરણિત ગૃહસ્થનો આદર સત્કાર મહણ કરવા યોગ્ય નથી.’

વળી સ્ત્રી વિના પુરુષ અધુરો છે અને પુરુષ વિના સ્ત્રી અધુરી છે. શા માટે ? કારણ કે સૃષ્ટિની રચનામાં એની સર્જનમાં એ ઉભય એક બીજાનાં આશ્રયી, ઉપાંગ અને આધારભૂત છે. એટલે સ્ત્રી પુરુષે લગ્ન કરવાં જરૂરી છે. અને લગ્નનો આદર્શ — હેતુ વિષય વાસના યોષવા કે ફક્ત પ્રજોત્પત્તિ માટે નહિ પરંતુ વ્યક્તિનો વિકાસ સાધવા માટેનો હોવો જોઈએ.

પ્રાચીન લગ્નના પ્રકાર

સ્ત્રી પુરુષ ઉભય પરસ્પર લગ્નથી જોડાય છે. મનુભગવાનના વિચારો પ્રમાણે મુખ્યત્વે લગ્નના ચાર પ્રકાર છે. (૧) ગાંધર્વ લગ્ન (પસંદગીનાં લગ્ન) (૨) રાક્ષસી લગ્ન (પરાજય આપી લગ્ન કરવાં તે) (૩) આસુરી લગ્ન (વેચાણ લઈને લગ્ન કરવાં તે) અને (૪) પૈશાચિક લગ્ન. (નિરાધારપણાનો લાભ લઈ લગ્ન કરવાં તે) પ્રથમનું લગ્ન મન પસંદગીથી થાય છે જ્યારે બાકીનાં ત્રણ કન્યાની અનિચ્છા હોય છતાં એ લગ્ન કરવામાં આવે છે. મનુભગવાને તો આ બધાં લગ્નોને વખોડી કાઢ્યાં છે એમનું મતંત્ર્ય તો એમ છે કે ગૃહસ્થાશ્રમના સિદ્ધાંતો દર્શાવી ગૃહસ્થાશ્રમના પ્રતિકરૂપ એ હૃદયો એક થાય તે જ લગ્ન આવકારવા લાયક અને યોગ્ય છે.

ગાંધર્વ લગ્ન—(Choice marriage)

આ લગ્ન જોકે સારું છે છતાં સામાજિક દ્રષ્ટિએ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. આનો પાયો વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય (Individual liberty) ઉપર

રહેલો છે. પ્રાચીનકાળમાં આવાં લગ્નો આદર્શની દ્રષ્ટિએ થતાં છતાં તેમાં પણ કેટલાંએ અનિષ્ટ તત્વ મોજુદ હતાં. શકુંતલાને વર્ષો સુધી દુષ્પ્રાંતનો વિરહ ભોગવવો નહોતો પડ્યો ? હવે આધુનિક સમયમાં યુવક યુવતિઓ એમ માનવા લાગ્યાં છે કે વ્યક્તિ માત્રને સ્વતંત્રતા છે. એટલે યુવતિ કહે છે કે હું મારે મન પસંદ વર શોધી લઈશ અને યુવક પણ એમ જ કહે છે કે ' હું મારે મન પસંદ સ્ત્રી શોધી લઈશ. ' બીજાઓએ વચ્ચે પડવાની જરૂર નથી. આમાં જો માઆપ સંમતિ આપે તો ઠીક નહિ તો આધુનિક યુવક યુવતિઓ છેવટેને પાટલે એસી ઘણી વખત લમ કરી બેસે છે.

પરિણામે તેમનાં માતપિતામાં ઉદ્વેગ ફેલાય છે. ઘરનાં બધાને જરૂરી શાન્તિ સાંપડતી નથી. આવાં લગ્નો ઘણુંખરું સ્વતંત્રતાના બદલે સ્વચ્છંદતાના પાયા પર રચાયેલાં હોય છે અને કોઈ કોઈવાર તેનું પરિણામ અનિષ્ટ આવે છે.

રાક્ષસી લગ્ન

આ પ્રકારનાં લગ્નો પ્રાચીન તેમ જ મધ્યયુગમાં બહુ જ નજરે પડતાં. જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પુરુષને પસંદ પડતી ત્યારે તેને મેળવવા તે પ્રયત્ન કરતો. મેળા, તહેવારો વગેરે શુભ પ્રસંગોએ સ્ત્રીઓ એકઠી થતી. ત્યારે પુરુષ પણ ત્યાં જતો અને સ્ત્રીને કોઈ પણ ઉપાયે વશ કરી તેને ઉપાડી જતો. સ્ત્રીનાં માઆપને ખબર પડતાં તેની શોધખોળ કરતાં અને છેવટે ઉપાડી જનાર પુરુષ સાથે તેને પરણાવી દેતાં આ પ્રકારની રાક્ષસી લગ્ન પ્રથા સામાજિક તેમજ શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ અયોગ્ય છે.

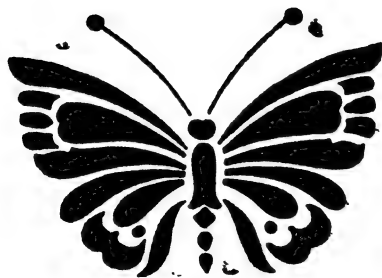
આસુરી લગ્ન

આવાં લગ્નો જ્યારે કન્યા પક્ષની સ્થિતિ નબળી હોય અને સામા પુરુષની તે સ્ત્રી સાથે પરણવાની ઇચ્છા હોય ત્યારે કન્યા

પક્ષના માણસોને પૈસા આપીને કન્યા સાથે લગ્ન કરવામાં આવે છે. આવાં લગ્નો અયોગ્ય જ છે. પૈસાથી ખરીદેલી સ્ત્રીનું સન્માન નોંધ્યે તેટલું શ્વસુર પક્ષમાં સચવાતું નથી. તદુપરાંત વરપક્ષની સ્થિતિ પણ આર્થિક મુશ્કેલીઓ અનુભવવા માંડે છે. અને એ મુશ્કેલીઓનો સામનો સ્ત્રી તેમજ પુરુષે કરવાનો રહે છે, એટલે આવાં લગ્નો કરવાથી જીવનમાં ધણીએ મુશ્કેલીઓ તો આવે છે, તદુપરાંત ધણી ઝઘડાઓ પણ થવા પામે છે એટલે આવાં પ્રકારનાં લગ્નો અટકાવવાં યોગ્ય છે.

વૈશાલિક લગ્ન

આ લગ્ન પ્રથા બહુ જ ખરાબ છે. કાષ્ઠપિણુ નિરાધાર કુટુંબની ખરાબ દશા નિહાળી તેની કન્યાઓ સાથે જોરજુલમ કે બળબળારીથી કરવામાં આવે છે ખાસ કરીને આવી લગ્ન પ્રથા તદ્દન હલકી વર્ણની જાતિઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે લગ્ન કરવાં એ અનિષ્ટ છે.



અર્વાચીન લગ્નના પ્રકાર



સ્નેહ લગ્ન : (Love Marriage)

અર્વાચીન સમયમાં પશ્ચિમ સંસ્કૃતિની અસર નીચે આવેલાં યુવક યુવતિઓ આ પદ્ધતિસરનાં નીચે આવેલાં યુવક યુવતિઓ આ પદ્ધતિસરનાં લગ્નને અપનાવતાં જાય છે. જો કે મનુભગવાન જેવા અન્ય શાસ્ત્રાચાર્યોએ આ લગ્નને વખોડેલું છે. આ લગ્નમાં પ્રેમને મહત્વ આપવામાં આવે છે. અને આ લગ્ન પ્રમાણે યુવક યુવતિઓ પરસ્પરનું ઐક્ય જીવનભર સુખ શાન્તિમાં આવી સ્ત્રી રહેશે કે કેમ એનો પ્રથમથી ખ્યાલ કર્યા વિના જો પરણી એસે તો તેમનું જીવન

દુઃખમય બની જાય છે. દરેક યુવક યુવતિએ વિચારવા જેવું છે કે સામી વ્યક્તિએ દર્શાવેલો પ્રેમ એ શુદ્ધ પ્રેમ છે કે પ્રેમની ક્ષણિક ઘેલછા છે—દેહવાસના સંતોષવા પાછળની કરામત છે. એટલે આવા લગ્નો કરતાં પહેલાં યુવક યુવતિએ ભવિષ્યનો ખ્યાલ કરવો જરૂરી છે. હૃદયમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય કે આવું લગ્ન કરવાથી જીવન સુખી થશે તો તે આવકારવા લાયક છે.

પરંતુ અમુક સમય વિત્યાબાદ તેની પોકળતા જણાવા માંડે તો તેથી મહાન અનિષ્ટ પરિણામો સાંપડવા સંભવ છે. આવા પ્રકારનાં લગ્નોમાં સામાજિક બંધનોનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો પડે છે. કારણકે પ્રેમ છે ત્યાં કોઈ જાતનાં બંધન કે બેદ હોતાં નથી.

કરારી લગ્ન

(Contractual Marriage) આ લગ્નમાં commercial elements—વ્યાપારી તત્ત્વો સમાવેલાં છે. લગ્ન જેવી પવિત્ર વસ્તુ કરારથી થાય તે હૃદયભેદક છે. લગ્ન કંઈ બળરુચીજ નથી. લગ્ન ઉપર જીવનનો આધાર છે, ત્યારે કરારી લગ્નથી જીવન સુખમય બની રહે એવું માનવું અશક્ય છે. આ લગ્ન કરતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર અમુક શરતો કરે છે અને એ શરતોનું કોઈ પણ કારણે પાલન અશક્ય અને ત્યારે લગ્ન રદ થઈ શકે છે સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર છુટા છેડા (Divorce) લઈ શકે છે.

આ પ્રમાણે થએલું લગ્ન ખરેખર આદર્શ લગ્ન નથી. એનાથી લગ્ન જેવી પવિત્ર વસ્તુની ખરેખર મશ્કરી કરવા જેવું છે. કરારી લગ્નો તોડવાથી સ્ત્રી પુરુષ સામસામી નુકશાનીના દાવાઓ માંડે છે. છુટાછેડા લીધા તેની જાહેર ખર્ચો પણ છાપાઓમાં આવે છે. આનાથી વધારે શરમજનક શું કહેવાય ? લગ્ન જેવી માંગલિક વસ્તુમાં વ્યાપારી તત્ત્વ દાખલ થાય તે ખરેખર વૃણારુપદ છે. એટલે

commercialism carried too far especially in holly and auspicious matrimonial affairs should be nipped in the bud.

એટલે કરારી લમોનો મૂળમાંથી ઉચ્છેદ કરવો જરૂરી છે.

માબાપથી નિર્મિત થએલાં લમ :

(Marriage based on love by habits.)

ન્યારે લમની ઇચ્છા થાય ત્યારે કન્યાપક્ષ વરપક્ષના કે પરસ્પર જન્માક્ષરની માગણી કરે છે અને જન્માક્ષર મેળવે છે આ મેળવણીથી બંનેના ગ્રહોના સંયોગ વડે ગૃહસંસાર સારી રીતે ચાલશે કે કેમ તેની સમજ પડે છે.

જો ગ્રહોનું પ્રમાણ સારું હોય તો પછી વરકન્યાની સગાઈ કરવામાં આવે છે. સગાઈ થયા પછી વરકન્યા એકબીજાના પરિચયમાં આવી શકે એવા હેતુથી પૃથક પૃથક પ્રસંગો ઊભા કરી કોઈ વાર વરપક્ષ કન્યાને ને કોઈ વાર કન્યાપક્ષ વરને જમવા અથવા બીજા બહાના હેઠળ આમંત્રણ આપે છે આમ ધીમે ધીમે વરકન્યા વચ્ચેના સંબંધ દ્રઢિભૂત થવા પામે છે.

મનુસ્મૃતિમાં ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મમાં રહેલી વસ્તુઓ સાકાર જોવી હોય તો આ પ્રકારનાં લમ તેનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે છે. ધાર્મિક ફરજો પણ તેમાં જ પરિપૂર્ણ થએલી માલમ પડશે. બીજાં લમોમાં આ પ્રમાણે બની શકે નહિ.

સનાતન સત્યોનો અનુભવ વિકાસ પામતા લગ્ન (love by habits)થી જ થાય છે. અને હજુએ લમની આ પ્રણાલિકા આપણામાં સચવાઈ રહેલી છે.

વર્ણાન્તર લમ : (Civil Marriage)

રા. રા. શ્રી અસુ પટેલે પહેલવહેલું ધારાસભામાં વર્ણાન્તર લગ્નપ્રથા

ધારાસભામાં વર્ણાન્તર લગ્નપ્રથા માટે બીલ રજુ કરેલું. આ બીલ એમ કહે છે કે હિંદુ-પછી તે ગમે તે ન્યાતના હોય તો પણ તે હિંદુની કાઈ પણ સાતિની કન્યા લાવી શકે. પરંતુ આ લગ્નપ્રથા સામાન્ય રીતે આવકારવાલાયક નથી કારણ કે બધાએ હિંદુઓની ભાવના અને સંસ્કૃતિ એક જ પ્રકારની નથી. જુદા પ્રકારના રૂઢિ અને રીતરિવાજોથી ધડાયેલી સ્ત્રી પતિની ભાવનાથી સંપૂર્ણપણે વાકેફ થઈ શકતી નથી. પરિણામે આદર્શ ગૃહિણી ધર્મ તે સાચવી શકતી નથી. કારણ કે તેની મૂળ સંસ્કૃતિ અને શ્વસુરગૃહની સંસ્કૃતિ વચ્ચે વારંવાર યુદ્ધ થાય છે. સ્ત્રી કામળ હૃદયની હોવાથી બધી વખત મહારાઈ જાય છે અને કાઈ કાઈવાર તેનાં પરિણામો ગંભીર આવે છે, એટલે આ પ્રથા આવકારવાયક તો નથી જ.



લગ્નની પ્રતિજ્ઞાઓ



હિંદુઓ લગ્ન કરવામાં ધાર્મિક વિધિ કરે છે. વરવધૂ ધર્મ-
ગુરુની સાક્ષીમાં લગ્નગ્રંથીથી પરસ્પર જોડાય છે, તે સમયે મંત્રોચ્ચાર
થાય છે, તેમજ સામસામી પ્રતિજ્ઞાઓ લેવાય છે. લગ્નવિધિ સમયે
વરવધૂનો હાથ ઝાલતાં પ્રથમ મંત્ર નીચેનો બોલે છે.

ગૃમ્ણામિ તે સુપ્રજાસ્ત્વાય હસ્તં

મયા પત્યા જરદૃષ્ટિર્યથાડસઃ ।

મગો અર્યમા સવિતા પુરંધિ-

મંહ્યં ત્વાડદુર્ગાર્હપત્યાય દેવાઃ ॥

(તૈત્તિરોય એકામિકાંડ ૧।૩।૩.)

‘હું સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને તારું પાણિગ્રહણ કરું છું.
તું મરણ પર્યંત મારી સાથે-તારા પતિ સાથે રહે. ભગ, અર્થમન,
સવિતા અને પુરન્ધીએ તને મારી ગૃહિણી તરીકે સોંપી છે.’

વીર સૂર્યેવક્ત્રમા સ્યોના શં નો ભવ ।

(ઋગ્વેદ ૧૦૮૫૧૪૪)

‘દેવોની આરાધના કરનારી, બાણા પુત્રોની જન્મદાત્રી બની
તું આપણાં સુખ અને સમૃદ્ધિને પોષનારી થા.’

સાતપદીના ફેરા વરવધૂ ફરે છે તે પહેલાં આ એ મંત્રોનું
છિન્નચારણ થાય છે. જ્યારે વર અગ્નિની વેદી આસપાસ સાત ફેરા
ફરે છે ત્યારે નીચે પ્રમાણે કહે છે.

સત્વા સત્પદા ભવ. સત્વાયૌ સત્પદા વભૂવ, સત્વ્યં તે ગમેયં, સત્વાણ્તે
મા યોષં, સત્વાન્મે મા યોઘ્તાઃ । સમયાવ સંકલ્પ્યા વહે સં પ્રિયો રોવિષ્ણુ
મુમનસ્યામાગૌ । ઇષમૂર્જમભિ સંવસાનૌ સં નૌ મનાંસિ સંવ્રતા સમુ ચિત્તાન્યાકરમ્ ।

(તૈ. ઇ. ૧૧૩૧૧૪)

આ સાત પગલાં ભરતાં તું હંમેશની મારી મિત્ર બની રહે.
આ સાત પગલાં ભરીને હવે તું મારી હંમેશની મિત્ર થાય છે. અને
જીવનપર્યંત તારી મૈત્રી હું જાળવીશ, તેમજ તું પણ મારી હંમેશની
જીવનસાથી થઈ રહેશે. આપણાં જીવન સંલગ્ન કરીએ, સાથે આપણે
સંકલ્પ કરીએ, એક બીજાના સંસર્ગ અને સહચારમાં રહી પ્રેમને
સાધીએ. સુખ અને સંતોષ અનુભવીએ. આપણા વિચાર, વર્તન,
અને વાણીમાં એકચિત્ત વર્તીએ વગેરે. પછી મનસા, વાચા, અને
કર્મણ્યા અન્યોન્ય ઐક્ય સાધવાને વર વધૂના હૃદય પર હાથ મૂકી
બોલે છે.

‘ૐ મમ હૃદયે તે અસ્તુ, મમ ચિત્તં ચિત્તેનાન્વેહિ મમ વાચમેયમના
જુષસ્વ, મયિ ચિત્તાનિ સન્તુ તે, મયિ સામીચ્યમસ્તુ તે, મમ્મં વાતં નિચચ્છતાત્ ।

‘આ મારું હૃદય તારું થાઓ. મારું ચિત્ત તારું થાઓ. મારી વાણી તારી થાઓ. બૃહસ્પતિ મારામાં તને તન્મય બનાવેા. તારું ચિત્ત મારામય થાઓ. તારી વાણી મારામય થાઓ.

આમ સ્ત્રી પણ પુરુષ સમક્ષ પ્રતિજ્ઞાઓ કરે છે અને પછી જીભય લમ્પટથીથી જોડાય છે.

પારસીઓમાં હિંદુઓની માફક લમ્પટની પ્રતિજ્ઞાઓ લેવામાં આવતી નથી, પરંતુ તેમના લગ્ન પ્રસંગે એક આશિર્વાચન નીચે પ્રમાણે ઉચ્ચારવામાં આવે છે.

‘પાક પરવરદિગાર ખુદા તમને પુત્રો અને પ્રપુત્રો આપી સમૃદ્ધિ અને ધનકત આપી, દિલચસ્પ દિલોગની આપી, શારીરિક બળ તથા તંદુરસ્તી આપી તમને લાંબી જિંદગી અને ૧૫૦ વરસનું આવરદા બક્ષે.’



સ્ત્રી ઉપયોગી સુત્રો

તપ, અહિંસા અને સંયમ

જ્યાં અહિંસા, સંયમ અને તપ છે ત્યાં ધર્મ છે.
મન વચન અને કર્મથી કાઠિને દુઃખ ન આપવું એ અહિંસા છે.
લાલસાઓ પર વિજય એટલે સંયમ.

*

હિંસા

માયા અને કપટથી બોલવું
એ હિંસા છે.
હંગા કરવો એ હિંસા છે.
ચાડી કરવી એ હિંસા છે.
કાઠિનું ખરાબ કરવાનો વિચાર
એ હિંસા છે.
જીદુ બોલવું એ હિંસા છે.
સાચી વાત ખરાબ ધરાદાથી છુપાવવી એ હિંસા છે.
નિંદા કરવી એ હિંસા છે.
ગાળો બોલવી એ હિંસા છે.
નકામાં ગપ્પાં મારવાં એ હિંસા છે.



અન્યાય થતો દેખી રાજી થવું એ હિંસા છે.
 શક્તિ હોય છતાં અન્યાયનો અવરોધ ન કરવો એ હિંસા છે.
 દુન્યવી જંગલમાં તન્મય રહેવું એ હિંસા છે.
 જીભ વગેરે ઇન્દ્રિયોને વશ રહેવું એ હિંસા છે.
 આળસ એ હિંસા છે.
 હિંસા દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાનું મુળ છે.

*

તપ

લાલસાઓને ભસ્મ કરવાની શક્તિ એ તપ છે.
 ઉપવાસ, એકાશન વગેરે તપ છે.
 પરાપકાર કરવો એ મોટું તપ છે.
 અભ્યાસ અને જ્ઞાન મેળવવું એ ઉંચી જાતનું તપ છે.

*

ઉપવાસ

શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરવો.
 નાના બાળકની માતાએ ઉપવાસ કરવો નહિ.
 ગર્ભવતીએ ઉપવાસ કરવો નહિ.
 અજીર્ણ રોગીએ અવશ્ય ઉપવાસ કરવો.
 ઉપવાસ કરી ક્રોધ ન કરવો.
 ઉપવાસ કરી બ્રહ્મચર્યનું અવશ્ય પાલન કરવું.

*

અભ્યાસ

અભ્યાસનું મૂળ વિનય છે.
 અભ્યાસ અને આળસને વેર છે.

અભ્યાસ કરી વિચારશક્તિ કેળવવી.
 દરેક કાર્યમાં શુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો.
 અભ્યાસ કરતાં શંકાઓનું સમાધાન કરવું.
 વાંચીને વિચાર કરવો જોઈએ.

*

પરોપકાર

મનથી ખીજાનું ભણું ઈચ્છું એ પરોપકાર છે.
 વાણીથી ખીજાને સુખ મળે એ પરોપકાર છે.
 ધનથી ખીજાનું દુઃખ દુર કરવું એ પરોપકાર છે.
 શરીરથી ખીજાને સહાય કરવી એ પરોપકાર છે.
 શુષ્કાંતરસ્યાંને સંતોષવાં એ પરોપકાર છે.
 શુભેલાને માર્ગદર્શન કરવું એ પરોપકાર છે.
 અજ્ઞાનીને જ્ઞાન આપવું કે અપાવવું એ પરોપકાર છે.
 લોક હિતકારી કામોમાં મદદ કરવી એ પરોપકાર છે.
 ધન વિના પણ પરોપકાર થઈ શકે.
 પરોપકાર વિહોણું જીવન નિરર્થક છે.
 પરોપકાર વિહોણો દિવસ નિરર્થક છે.
 જ્યાં પરોપકાર નથી ત્યાં ધર્મ નથી.
 પરોપકારનું મૂળ કામળ હૃદય છે.
 પૈસાદાર થાઉં તો પરોપકાર કરું એમ વિચારનાર મુખ્ય છે.
 પરોપકાર કાલે કરતાં હો તો આજે કરો.

*

જીવન શા માટે ?

વર્તમાન જીવન ભૂતકાળના હજારો જીવનોનું ઋણ ચુકવવા માટે છે.

જીવન સ્વપ્ન છે, પરંતુ સત્ય છે.
 મનુષ્ય જીવન બહુ પુણ્ય પ્રતાપે મળેલ છે.
 એટલે એને વ્યર્થ વેઠ્ઠી ન નાખો.
 જીવનને ઉપયોગી બનાવવાની કળા જાણુ તે જ્ઞાની છે.
 જીવનનું રહસ્ય ન સમજે તે નરક પામે છે.
 ભોગ—વિકાસ માટે આ જીવન નથી.
 આ જીવનમાં હૃદય અને બુદ્ધિનો વિકાસ કરે તે દેવ.
 ખાવાપીવા માટે જીવન નથી, પરંતુ જીવન માટે ખાવા પીવાનું છે.
 ધન માટે જીવન નથી પણ જીવન માટે ધન છે.
 ધનનો જેટલો મોહ તેટલું નજીક નરક.

*

દોષિત માનસ

મનથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
 વચનથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
 શરીરથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
 થએલા દોષ માટે મનમાં પશ્ચાતાપ કરો.
 ફરીથી દોષ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો.
 જે કારણથી દોષ થતો હોય એ કારણ શોધી કાઢો.
 એ કારણથી વેગળા રહેવાનો નિશ્ચય કરો.
 દોષ રહિત મહાત્માઓનું ધ્યાન ધરો.
 એ મહાત્માઓની વિશાળતાનો વિચાર કરો.

વિવેક

સુખનું મૂળ ધર્મ છે.
 ધર્મનું મૂળ દયા છે.
 દયાનું મૂળ વિવેક છે.

વિવેકથી બિઝે.
 વિવેકથી ચાલો.
 વિવેકથી ખાઓ.
 વિવેકથી કામ કરો.

*

મર્યાદા

પહેરવાઓઢવામાં મર્યાદા રાખો.
 ચાલવા—ફરવામાં મર્યાદા રાખો.
 સુવા બેસવામાં મર્યાદા રાખો.
 નાના મોટાની મર્યાદા રાખો.

*

સ્વચ્છતા

સ્વચ્છ રહો. બહકાદાર ખનવાની ઘેલછા ન કરો..
 વસ્ત્રો અને ધરને સ્વચ્છ રાખો.
 ખાળખચ્યાં અને ધર—આંગણું સ્વચ્છ રાખો.
 પોતાની ટેવોમાં સ્વચ્છ રહો.
 વાણીમાં સ્વચ્છતા જાળવો.
 મન દર્પણ જેવું સ્વચ્છ રાખો.
 ખાણ અને અંતરથી સ્વચ્છ રહો.
 ન્યાં મલિનતા ત્યાં પ્રભુનો વાસ નથી.

સાદાઈ

સાદાઈ જેવો ખીન્નો અમુલ્ય શ્રણુગાર નથી.
 વસ્ત્ર અને ધરમાં સાદાઈ રાખો.
 બોજન સાદુ કરો.
 આદત અને વાણી સાદાં રાખો.

*

માનપ્રાપ્તિ

પરોપકાર કરવાથી માન મળે.
માન આપવાથી માન મળે.
સંપીને ચાલવાથી માન મળે.
પ્રમાણિક વાતોથી માન મળે.
નમ્ર સ્વભાવથી માન મળે.
વચનપાલનથી માન મળે.
શુદ્ધિજળથી માન મળે.
માન માગે મળતું નથી.

*

પત્ની એટલે

પતિની સહચારિણી તે પત્ની.
પતિનું જીવન સુખી કરે તે પત્ની.
પતિનું જીવન ઉચ્ચ બનાવે તે પત્ની.
પતિને સહાય કરે તે પત્ની.
પતિની ઐષ્ટમાં ઐષ્ટ મિત્ર તે પત્ની.
પતિના સુખદુઃખ અને વિચારોમાં ભાગ લે તે પત્ની.
પતિના દોષ નમ્રતાથી સુધારે તે પત્ની.
પતિની ઉન્નતિમાં સહાયતા કરે તે પત્ની.
પતિને ઉત્સાહિત કરે તે પત્ની.
પતિને ગૃહકલેશથી બચાવે તે પત્ની.

*

અલંકાર અને ઠાઠમાઠની છત્તી રાખે તે દાસી.
શરીરભોજોની છત્તી રાખે તે વેશ્યા.

પતિના સુખની ઇચ્છા કરે તે પત્ની.
પતિની ઉન્નતિ માટે પોતાનો ભોગ આપે તે દેવી.

*

ચતુર સ્ત્રી

ચતુર સ્ત્રી કરકસરથી ખરચ કરવામાં નિપુણ હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મિતાહારી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મિતભાષી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મંદ હાસ્યે હસતી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રીની આદતો મર્યાદિત હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં ઉદ્યમશીલ હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી કોઈની પણ અનુચિત આગ્રાહનું પાલન કરતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી માણસ જોઈને વ્યવહાર કરે છે.
ચતુર સ્ત્રી ગરીબાઈથી શરમાતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી ધનીપણનો ગર્વ કરતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી પોતાની સ્થિતિ જાની રાખતી નથી.
ચતુર સ્ત્રીનું પ્રત્યેક સ્થિતિમાં મન ઉદાર હોય છે.
ચતુર સ્ત્રીની વાણી હંમેશાં મીઠી હોય છે.

વિદ્યા

વિદ્યા કલ્પવૃક્ષ છે.
વિદ્યા સાચો મિત્ર છે.
વિદ્યા પરમદેવ છે.
વિદ્યા સુખ આપનારી છે.
વિદ્યા અજ્ઞાન અને વહેમ ટાળનારી છે.
વિદ્યા કુળમહિમા વધારે છે.
વિદ્યા જેવો રક્ષક કોઈ નથી.

વિદ્યા પ્રેમ વધારે છે.
 વિદ્યા પ્રેમ નિર્મળ રાખે છે.
 વિદ્યા આનંદનું સાધન છે.
 વિદ્યા દુઃખમાં સાથીદાર છે.
 વિદ્યા આંખ છે.
 વિદ્યા મોક્ષ મેળવનારી છે.
 વિદ્યા પુસ્તકોમાંથી, ગુરુ પાસેથી અને અવલોકનથી પ્રાપ્ત
 થાય છે.
 વિદ્યા મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે.



આદર્શ નારી—આનંદી

આનંદી એન હંમેશાં આનંદમાં જ જણાતાં. આદર્શ પતિભક્તિ એ એમનું મુખ્ય ધ્યેય હતું. તેમણે મેટ્રીક સુધીનું આધુનિક શિક્ષણ લીધું હતું, છતાં યે તેમણે નવા શિક્ષણની અસર તેમના પર બહુ થવા નહોતી દીધી. તેમના પતિ માધ્યમિકશાળામાં શિક્ષક હતા. બહુ જ કાળજીપૂર્વક તે તેમની સેવા—સૂઝુપા કરતાં અને તેમના એ પુત્રો કિરિટ અને શરદને ઉછેરતાં.

તેમનું ઘર હંમેશાં ઉદ્ધાસ ભરેલું લાગતું. તેમના ઘરમાં દરેક વસ્તુ વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલી અને સ્વચ્છ દેખાતી. તેમનાં બાળકો ન્યારે જુઓ ત્યારે તદ્દન સ્વચ્છ કપડાંમાં સજ્જ થયેલાં અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત માલુમ પડતાં. આમ એમનું ઘર એક આદર્શ—ગૃહલક્ષ્મીનું ઘર હતું.

ગૃહકાર્યથી પરવારી ન્યારે ન્યારે તે નવરાં પડતાં ત્યારે ત્યારે તે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન પુસ્તકોનું વાંચન કરતાં. આજસુધીમાં તેમણે કેટલાયે પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં. અને એમાંથી તે આદર્શ નારીની ફરજો શું છે તેનું સતત ચિંતન કરી આદર્શ નારી બનવાના તે તનતોડ પ્રયત્ન કરતાં. વાંચન દરમિયાન સ્ત્રીની મહત્તા કે સ્ત્રીની ફરજો વિષે જે તેમના વાંચવામાં આવતું તેમાંથી તેમને થોડા

હાજે તે ઉતારી-લેવાનું તે બૂલતાં નહિ, અને એ પ્રમાણે તેમનું જીવન ધડવા પ્રયત્ન કરતાં. એવાં કેટલાંએ અવતરણો ઉતારી તેમણે એક નોટણુક બાંધી હતી. અને દર અઠવાડિયે એ અવતરણો એકવાર તે અવશ્ય વાંચી જતાં.

એ અવતરણો દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે. તે નીચે મુજબ હતા—

કાર્યેષુ મંત્રી કરણેષુ દાસી
 મોઝ્યેષુ માતા, શયનેષુ રમ્મા ।
 મનોનુકુલ ક્ષમયા ધરિત્રી,
 ગુણૈશ્ચ માર્યા કુલમુદ્દરન્તિ ॥ નીતિશતક.

*

‘ સ્ત્રી વનને પશુ રાજમહેલો કરતાં મુંદર બનાવી દે છે. ’

—રામાયણ

*

‘ જે ધરમાં સ્ત્રીઓનું માન નથી હોતું તે કુળનો નાશ થઈ જાય છે. ’

કોઈ કહે છે માતા મોટી છે; ભારે કોઈ કહે છે બાપ મોટા છે. મારા મત પ્રમાણે માતા જ મહાન છે. કેમકે તે સંતાનોના પાલણપોષણ જેવું કઠણ કાર્ય કરવા છતાંપણ તેનું મુખ અને ચિત્ત પ્રસન્ન દેખાય છે.

—મહાભારત.

*

‘ જ્યાં સ્ત્રીઓનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ નિવાસ કરે છે. ’

—મનુસ્મૃતિ.

*

‘ તારું સ્વર્ગ તારી માતાના ચરણો નીચે છે. ’

—મહમદ પયગંબર.

*

જો સંસાર સ્ત્રીઓના કક્ષા પ્રમાણે ચાલે તો દુનિયા સ્વર્ગપુરી બની જાય.

—પોપ.

‘ સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દેવી મૂર્તિઓ છે !’
—અંકિમચંદ્ર.

*

‘ તારાઓ આકાશની કવિતા છે, તો સ્ત્રીઓ પૃથ્વીની કવિતા છે. દુનિયાના બાળ્યની રક્ષા તેમના જ હાથમાં છે ’ —હારિશ્વર.

*

‘ પુરુષની ઉન્નતિ કે અવનતિ સ્ત્રી ઉપર આધાર રાખે છે. જો એ સુશિક્ષિત હોય તો પતિની ઉન્નતિનું કારણ અને છે. અને જો મૂખ હોય તો પુરુષની અવનતિનું કારણ અને છે. ’ —લા. ડ. વલે.

*

‘ જો સ્ત્રી પોતાના પતિ તથા બાળકોને નિરંતર આનંદમાં રાખે છે, તેની પાસે આખા જગતની સામ્રાજીનો વૈભવ વૃદ્ધ છે. ’
—ગોલ્ડસ્મિથ.

*

‘ હે સ્ત્રી ! તું અમો પુરુષોને સાક્ષાત્ માનવજાતિની થઈને મુશ્કેલીના પ્રસંગોમાં માર્ગદર્શક થવાવાળી સિદ્ધિકર દેરી છે. તારામાં ઈશ્વરી અંશ છે. ’
—ગુલ્વર.

*



‘ તમારી સ્ત્રીઓને કેળવો એટલે પ્રજા પોતાની સંભાળ પોતે જ લેશે. ગર્ભકાલ, આ જ, એટલું જ નહિ-પણ મનુજ જીવનના અંતમુધી એ વાત સત્ય છે કે-જો હાથ પારણું હિચોળે છે તે જ હાથમાં જગત ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવવાની સત્તા છે. ’
—શ્રીમતી સરોજિની નાયક.

*

‘ સુંદર અને સદાચારિણી સ્ત્રી પરમેશ્વરની સૃષ્ટિનું સર્વોત્તમ અને બહુમુલ્ય રત્ન છે, કે જેને માટે દેવો પણ અભિમાન લઈ શકે છે. —હરમુખ.

*
‘ ત્યાં સુધી માતારૂપ વિરાગનાઓ મળી નથી. ત્યાં સુધી વીર પુત્રોની પ્રજા બની શકે એમજ નથી. સ્ત્રીએ કંઈ ઉતરતી પંક્તિના પુરુષ જેવાં થઈ સંતોષ માનવાનો નથી, પરંતુ જ્યારે એનું કાર્યક્ષેત્ર જુદું છે, ત્યારે તો તેણે ઉત્તમ પંક્તિની સ્ત્રી થવું જ જોઈએ, ’
—શ્રીમતી એનીએસંટ

*
‘ નારીશક્તિની ખરી કેળવણી એ એની ક્ષમા કરવાની ઉદારતા છે. —શરદબાણુ.

*
‘ નારી સખ નહારી મત કહો, કોઈ રત્ન કી ખાણુ,
નારીસે નર ઉપન્યા, ધુ’ પ્રહલાદ સમાન. ’ —કબીરજી.

*
‘ પ્રભુના એ પ્રેમતણી પુતળી રે લોલ.
જગથી અનેરી એની જાત જો. —ખોટાદકર.



*
વાત્સલ્યને પ્રણયની રસહેલી વાણી,
ગૃહિણીતણા મધુર હાસ્ય થકી રૂપાળી;
સ્નેહે મહેલ મદૂલી યદિ, હોય, નાની,
દિપે તથાપિ ઉજળી, પ્રભુને ય પ્યારી.

—લલિતજી.

*

‘ સ્ત્રીઓનું હૃદય પવિત્રતાનું
તપોવન, આત્મોત્સર્ગનું લીલાસ્થાન
અને પ્રીતિનું નંદનવન છે. ’

—દ્વિજેન્દ્રરાય.

*

‘ જ્યાં સુધી સ્ત્રી પોતાનું સ્ત્રીત્વ
પુરુષપણે સિદ્ધ નહિ કરે ત્યાં સુધી
હિંદનો બધી દિશામાં વિકાસ અશક્ય
રહેશે. ’

—ગાંધીજી



*

શાળાઓનું મહાનમાં મહાન શિક્ષણ પણ તેની માતા તરફના
શિક્ષણ આગળ તુચ્છ છે, અને મોટા વિકાસ શિક્ષક પણ તેના આગળ
તો ચકલીના ચીં ચીં જેવા છે. સુયોગ્ય માતાની તુલનામાં તેની
બુદ્ધિ અને માન, એ તો સાચા મોતી-આગળ સાધારણ પથ્થર હોય
તેવાં માલમ પડે છે. તેનું હૃદય, પ્રેમ અને નીતિનું ધર છે. અને
તેની દૃષ્ટિમાંથી એટલું અમીતજ ઝરે છે કે જેને જોઈને સ્વર્ગના
દેવતાઓ પણ તેને વંદન કરે છે. ’

—મિલ્ટન

*

‘ સુશીલ સ્ત્રી ઇશ્વરનો સૌથી ઉત્તમ પ્રકાશ છે. અને તેના
ચક્રી જ તે સંસારની શોભા વધારી રહ્યો છે. ’

—ટાગોર.

*

‘ સ્ત્રી, કાંટાળી ઝાડીને ફુલવાડીમાં જ ફેરવી નાખે છે!
અરે ! એ તો ગરીબમાં ગરીબ માણસના ધરને પણ ‘ સંસારનું
સુશીલ સ્વર્ગ ’ બનાવી દે છે ! ’

—ગોલ્ડસ્મિથ.

*

“ ઝા દેવિ ! તું રાત્રિનો તારો અને દિવસનો હીરો છે. તું
ઝાકળનાં બિંદુ જેવી છે. કે જેનાથી કાંટાનાં મુખ પણ મોતીથી ભરાઈ

જય છે. જ્યારે તારી આંખોનું તેજ અમારા હૃદયને શાંત કરતું નથી, ત્યારે રાત્રિદિવસ અમારે માટે નિઃસત્વ છે અને ઉદાસીનતાથી ભરેલા રહે છે. —દામ્સરો.

*

‘દરેક દેશમાં, દરેક જાતિમાં અને દરેક ધર્મમાં મનુષ્યને તેની માતા જેવો બનાવે છે તેવો જ તે થાય છે’ —સર એકમંડ વરદી.

*

જ્યાં માતાપિતા અને વિશેષે કરીને માતા યુદ્ધિમતી હોય છે, એ ગૃહ મનુષ્યત્વ અને સમ્યક્તાનું મહાવિદ્યાલય છે, ઘરમાં જ મહત્વપૂર્ણ અને અત્યંત અગત્યના પાઠોનું શિક્ષણ મળે છે; માટે મહાન પુરુષો ઉત્પન્ન કરવા માટે અમારે એવી માતાઓની અગત્ય છે કે જે પોતાનો પુર્ણ સમય કડિન કાર્યો કરવામાં ગાળવાની યોગ્યતા રાખતી હોય અને સાથે સાથે અમને એવી જનનીઓની જરૂર છે કે જેનું હૃદય અને માથું સંપૂર્ણ રોતે વિશુદ્ધ હોય. —ફ્રેડરીક હેસ્ટન.

*

‘સ્ત્રી-શિક્ષણનો પ્રચાર કરો.’ —સ્વામી રામતીર્થ.

*

રજકણમાંથી રત્ન બનાવે, રસિક ચતુર ગૃહિણી, રંક પતિનું રણતર એ ત્રણલક્ષણું ગણતી. —જોહ્ન.

*

જે જે આદર્શ નારીઓ થઈ ગઈ છે, તે સર્વ પવિત્ર સત્તારી-ઓનાં જીવનચરિત્રો સ્ત્રીઓએ નજર આગળ તરતાં રાખવાં જોઈએ. —સ્વામી વિવેકાનંદ.

*

‘અત્યારે પણ આ દેશની (હિંદની) કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્વર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સંતોષ અને પતિ-ભક્તિ જેવામાં આવે છે, તેવું પૃથ્વીના ઓળ કોઈ ભાગમાં મેં જોયું નથી.’ —સ્વામી વિવેકાનંદ.

*

‘ઝીનું’ પુસ્તક તો સંસાર છે. તે સંસારમાંથી જેટલું શીખે છે, તેટલું પુસ્તકોમાંથી નથી શીખતી ! —રસો.

*

‘સૌંદર્ય’થી ઝી અભિમાની બને છે. ઉત્તમ ગુણોથી તેની પ્રશંસા થાય છે. અને લજ્જાવતી થઈને તે દેવી બની રહે છે. —શેક્ષપીઞ્ચર.

*



જે ઝી સુંદર વસ્ત્રાલંકારોથી નહિ પણ સદાચારથી પોતાના અંગને શણગારે છે, કંકણથી નહિ પણ દાનથી પોતાના હાથને શોભાવે છે. નવા નવા અભિલાષોને નહિ વધારતાં આત્મસંયમનો જ વધારો કરે છે, સર્વ સાથે સૌજન્યથી વર્તી સલાહસંપથી રહે છે અને સદા મધુર વાણી બોલે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે, —લક્ષ્મીજી.

*

ઝીની સંસ્કારિતા તે જ તેની વિશુદ્ધિની જનેતા ને સંરક્ષક છે. તેનાં હિમત, બુદ્ધિ, સ્વાનંદ્ર્ય અને સંસ્કારથી આ-કર્ષાઈ સંસ્કારી પુરુષો તેની પાસે સહાનુભૂતિને પ્રેરણા યાચે છે.

—શ્રી. કનૈયાલાલ મુનશી.

*



આ અવતરણો સદાયે તેમની હૃદય ક્ષણ પર જડાઈ રહેલાં હતાં. આમ પ્રાચીન સ્ત્રીઓના આદર્શ પ્રતિ તેમને પક્ષપાત હતો. તેમ છતાં આધુનિક સ્ત્રીઓની પ્રગતિ તરફ તે આંખમીંચામણાં ન કરતાં. જે જે વસ્તુ સ્ત્રીને હિતકારી હોય તે તે વસ્તુને તરતજ તે અપનાવી લેતાં.

પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા હંમેશાં તે દરેક કાર્ય જાતે કરતાં. તે સ્વાશ્રયનો પ્રત્યક્ષ નમુનો હતો. તેમની આવી રીત-ભાવથી તેમના ઘરમાં હંમેશાં સુખ અને આનંદનું વાતાવરણ ફેલાયેલું નજરે પડતું. બધી પડોશી સ્ત્રીઓના હૃદયમાં તેમના માટે બહુ માન હતું. દરેક સ્ત્રીને તે પ્રિય લાગતાં અને તેથી જ તેમની પાસે બીજી સ્ત્રીઓને બે ઘડી બેસવાનું મન થતું. આવી આદર્શગૃહ અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવા દરેક સ્ત્રીએ પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.



ગૃહલક્ષ્મી અને ધર

આનંદીબેન આદર્શ સ્ત્રી હતાં. એમનાં વિચાર અને વર્તન એટલાં બધાં સરસ હતાં કે સહુ તેમનાં વખાણ કરતાં—તેમને એક દેવ હતી—અને તે નીચેનું ગીત ગાવાની:—

‘ સુવ્રડતા, આવડત, ડહાપણ ચતુરાઈ,
ચપળતા, પતિવ્રતા, ઉદારતા સાત છે;
ક્ષમા, સત્ય સંતોષને, ઉદ્યોગ, દયાળુ, વિદ્યા.
સર્વજન પ્રીતિ પ્રભુ. ભક્તિ દિન રાત છે.
ધૈર્ય, સોળ ગુણ, સજી એવી નારી તે તો,
ધર, નાતગત દેશ, વિદેશ વિખ્યાત છે, ’

આ ગીત ગાઈ સુલક્ષણી નારીનાં ચિહ્ન શ્રાં છે તેનો તે બરાબર અભ્યાસ કરતાં અને પોતાનું જીવન પણ એ પ્રમાણે ધડતાં.

સ્ત્રીની મહત્તા

આનંદીબેન બહુ જ સારી રીતે જાણતાં હતાં કે માનવ જીવનમાં નૈસર્ગિક સૌંદર્ય કરતાં યે અધિકતર સૌંદર્ય સ્ત્રીમાં સમાયેલું છે. સ્ત્રી એ સંસારનો સાર છે. માનવ જીવનને ઉચ્ચતર અને ઉર્ધ્વગામી બનાવતાં એ પુરુષનું મન પ્રકુલ્લિત રાખે છે. સ્ત્રીનું હૃદય

એટલે પ્રેમ, કરુણા અને સહનશીલતાનું અન્નેક સંમિશ્રણ. સ્ત્રીની ત્યાગવૃત્તિનો અંત નથી. આપત્તિઓનાં ધનધોર વાદળો ભલે શિર પર ચઢી ગાળ્યા કરતાં હોય પરંતુ આદર્શ સ્ત્રી એ બધું હસતે મુખડે સહન કરી પોતાના પતિને સાંત્વન આપે છે.

યુવાન સ્ત્રીઓ જ્યારે તેમની પાસે આવતી ત્યારે આનંદીએન તેમને બોધદાયક બે શબ્દો ખચિત સંભળાવતાં અને કહેતાં કે, સ્ત્રીમાં સુકોમળતા અને મધુરતાનો અનંત રસસ્વાદ સમાયેલો છે. જ્યારે પુરુષમાં શૌર્યતા. એ સુકોમળતા, મધુરતા અને શૌર્યતાનું એકરૂપ અન્નેક મિશ્રણ થાય છે ત્યારે દામ્પત્ય જીવન, સુખની ઉચ્ચ ટોચે પ્રકાશી રહે છે—સફળ દાંપત્ય જીવનની ખુશખો સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે. સ્ત્રી સાક્ષાત્ લક્ષ્મી છે, એનો જ્યાં મધુમય ભર્યો સુંદર હસ્ત ફરતો નથી ત્યાં નિરંતર શુષ્કતા ભાસે છે.

સાથે સાથે આનંદીએન કહેતાં કે સ્ત્રીએ—આપણે આપણી મહત્તા વડે કદાપિ કુલાઈ જવું ન જોઈએ. પરંતુ પરમેશ્વરે અનંત વસ્તુઓ સર્જી છે એમાં સ્ત્રીનું—આપણું સ્થાન સૌથી અધિકતા પ્રાપ્ત કરે છે. સ્ત્રી સિવાયનું વિશ્વ સંભવે ખરું ? સ્ત્રી જગજગનની છે અને એટલા માટે જ સ્ત્રીઓએ—આપણે વિશ્વનિયંતાએ સર્જેલી સર્વ વસ્તુઓમાં મળેલી મહત્ત્વતા ગૌરવભરી રીતે જાળવી રાખવા અને સંસારને આદર્શમય અને ઉચ્ચગામી બનાવવા માટે દરેક રીતે સતત સન્માર્ગે બુદ્ધિને દોરવી જોઈએ. સ્ત્રી ગૃહની અધિષ્ઠાત્રી છે—ધરની રાણી છે, એટલે ગૃહસ્થાશ્રમની દરેક ફરજોનું આપણને સંપૂર્ણ અને સાક્ષાત્ જાન હોવું જોઈએ.

શ્રુત્વંશ્ચક્રી

આનંદીએનનો સ્વભાવ બહુ જ મળતાવડો, એટલે દરેક સ્ત્રીને તેમની પાસે આવવાનું ગમે. બપોરનો સમય હોય અને નવરાત્ર

વેળાએ ધણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદીએન પાસે જાય અને એસે. આનંદી-એન તેમને સારો સત્કાર આપે. અને ગૃહસ્થાશ્રમ કેમ ઉત્તમજીવો તે બાબત સહુને સમજાવે.

એક દિવસ અઘાં બેઠાં હતાં ત્યારે શાન્તાએને પૂછ્યું: ‘આનંદી-એન ! ગૃહલક્ષ્મીમાં કેવા ગુણ જરૂરી છે તે અમને ન સમજાવો ?’

‘વાહ ! કેમ નહિ !’ આનંદીએને કહ્યું. તમારી ઈચ્છા છે તો હું કેમ ન કહું. સાંભળો ત્યારે, આપણામાં કહેવત છે કે:—

“કુવા ઢાંકણ ઢાંકણ, ખેતર ઢાંકણ વાડ,
આપનું ઢાંકણ ખેટડો, ધરનું ઢાંકણ નાર.”

આમ ગૃહસ્થાશ્રમને કેમ ઉત્તમજીવો એ સ્ત્રીના હાથની વાત છે. જગતમાં પુરુષ ઉન્નત મુખે અને સરળતાથી વર્તી શકે, એ સ્ત્રીની શુભ આવડત અને કાર્યદક્ષતાનું પરિણામ છે. સ્ત્રીએ આદર્શ ગૃહ-લક્ષ્મી બનવું હોય તો સૌથી પ્રથમ જ્ઞાનની આવશ્યકતા રહેલી છે. અને એ પ્રાપ્ત હોય તો જ દામ્પત્ય જીવન સુખ અને સરળતામાં વહી શકે.

જ્ઞાન એ મોક્ષનું—મુક્તિનું સૌથી પ્રથમ પગથિયું છે. સારા-નરસાની પોતાની બુદ્ધિથી ઈષ્ટ રીતે પરીક્ષા કરી શકાય તેટલું જ્ઞાન સ્ત્રીઓને—આપણને ખાસ જરૂરનું છે. જેથી દુષ્ટ પુરુષોના પ્રપંચથી અગર બીજા કાઠપિણ કારણોસર અવળે માર્ગે કે કુછંદે ચઢી ન જવાય અને નિરંતર પોતાનું જીવન કેમ કરી સુખમય બની શકે તે સમજી શકાય અને તેમાં દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ પણ સાધી શકાય.

સ્ત્રી એટલે સાક્ષાત્ કલાની મૂર્તિ. કલા એ સ્ત્રીનું એક અંગ છે. સૌંદર્ય અને કલાનો સુમેળ નારી જીવનને ઈષ્ટતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચાડી શકે છે, એટલે દરેક પ્રકારની કળાનું જ્ઞાન સ્ત્રીને આવશ્યક છે.

ધણી યે વખત પુરુષ અવનતિના માર્ગો ગ્રહણ કરે છે પરંતુ આદર્શમય ગૃહિણીએ પતિના એ અઘોગ્ય આચરણનાં કારણો યુક્તિ-પૂર્વક અને શાન્તિથી સંપાદન કરવાં જોઈએ અને તેનાં દુર્લભણો ટાળવા માટે મધુરતા સહ મીઠા અને હળવા ઠપકા સાથે સુયોગ્ય પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં નિવારવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ધનધોર અંધારી રાત્રિ પછી ન્યારે સુરજદાદા આબના જાંઝાણુ-માંથી કાટિ કાટિ સુવર્ણ રશ્મિઓ પ્રસારતા વિશ્વમાં દર્શન દે છે અને જેમ વિશ્વ આનંદ અને સ્ફુર્તિથી ખીલી જડે છે અને જેમ નિશાનાથ અમૃતવર્ષાણુ કરો વિશ્વમાં રૂપેરી ચાદર પ્રસરાવી વિશ્વને શાન્તિ અને સુખ અર્પણુ કરે છે તેમ સ્ત્રી પણ તેની મધુરતા, કાર્યદક્ષતા અને રનેહાળના વડે સારા યે ગૃહને કિલ્લોલમય બનાવી ગૌરવવંતુ પ્રકાશમાન બનાવી શકે છે.

આદર્શ ગૃહલક્ષ્મી એ જ બની શકે કે જેના હૃદયમાં પતિ પ્રત્યે શુદ્ધ સ્નેહનું ઝરણુ અખંડિત અને એકધારું સતત વહા કરતું હોય—પતિ એ જ પરમેશ્વર એ આપણી આર્યલલનાની પુરાણી કહેવત છે, અને એમાં જ સાચું સુખ સમાચ્છેલું છે.

ધણીખરી સ્ત્રીઓ અર્વાચીન કેળવણી પ્રાપ્ત કર્યા પછી કેળવણીનો સદુપયોગ કરવાનું છોડી ધણી વખતે ઉચ્છ્રાંખલતાને પ્રાપ્ત કરે છે, એ ખરેખર શોચનિય છે. શિક્ષિત સ્ત્રીનું દામ્પત્ય જીવન સુખરૂપે અને સરળતાથી ચાલે—બીજાને માટે દાખલારૂપ થઈ પડે ત્યારે જ તેણે કેળવણીનો સદુપયોગ કર્યો છે તેમ કહી શકાય.

શીલ—પવિત્રતા

ન્યારે ન્યારે આનંદીમેન વાત કહેતાંત્યારે ત્યારે સ્ત્રીના શીલ—પવિત્રતા અને પતિ ભાવના કેવી રાખવી તે વિષે બે વચનો તેઓ અવશ્ય કહેતાં, તે કહેતાં કે: શીલ—પવિત્રતા સ્ત્રીના જીવનની મોંઘામાં

મોંઘી વસ્તુ છે. પ્રાણુ જાય છતાં યે પવિત્રતા ન જાય એ આદર્શ સ્ત્રીની સૌથી પ્રથમ ફરજ છે. દિપક વિનાનું ગૃહ અને ચંદ્ર વિનાની રાત્રિ જેવી અને જેટલી ભયાનક લાગે છે તેવી અને તેટલી શીઘ્ર વિહોણી સ્ત્રી બન્યું કર છે. પવિત્રતા વિહોણું જીવન જીવવું એના કરતાં મૃત્યુને પસંદગી આપવી એ સ્ત્રીને માટે વધુ આવકારદાયક છે. એટલે આદર્શ સ્ત્રીએ પોતાની પવિત્રતા અખંડ સચવાઈ રહે એ રીતે હંમેશાં વર્તન રાખવું જોઈએ.

મન ચંચળ છે, એને કાષ્ઠમાં રાખવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ આદર્શ સ્ત્રી હંમેશાં પોતાનું મન પોતાના પતિ પ્રત્યે જ ચોંટાડી રાખે છે. પતિ સિવાય સ્ત્રીનું મન અન્ય સ્થળે ઉડ્યા કરે તો ખચિત એનું જીવન દુઃખમય, અને કલેષમય જ બની રહે.

એટલે પતિવ્રતાપણું એ આદર્શ નારીનું પ્રથમ લક્ષણ છે. પતિ સાથેની એકરુપતા એટલે પરમ સુખની પરાકાષ્ટા. પતિપ્રેમની સંપૂર્ણતા એટલે નારી જીવનના સુખનો મહેરામણ. પતિના દરેક કાર્યને ઉત્સાહપૂર્વક અને સહર્ષ પ્રેત્સાહન આપવું એ આદર્શ નારીની ફરજ છે.

પુરુષ સાથે પ્રતિકાર

જેમ જેમ આનંદીએનની આવી આવી વાતો સ્ત્રીઓ સાંભળતી ગઈ તેમ તેમ તેમને બહુ જ રસ પડવા માંડ્યો એટલું જ નહિ પરંતુ આનંદીએને કહેલાં વચનો પ્રમાણે આચરણ રાખતાં પુરુષો પ્રસન્ન રહેવા લાગ્યા. એટલે દરેક સ્ત્રી દિવસમાં એકવાર આનંદી-એનને મળ્યા સિવાય રહેતી નથી.

દરરોજની માફક બધી સ્ત્રીઓ આનંદીએનને ત્યાં બેઠી હતી, એવામાં લતાએને પૂછ્યું. ‘મારા પતિ મારી સાથે હું વાંક વિનાની હોઉં છતાં ધણી વખત લટે છે. અને વાદવિવાદ થતાં કલહનાં ખીજ

રોપાય છે. મને એવો ઉપાય બતાવો જેથી મારું જીવન શાન્તિમય બની જાય.’

‘ અહોહો ! આનાંદીખેને કહ્યું. એનો ઉપાય સહેલો છે. એ ઉપાય અજમાવતાં ધીરજ અને સહનશીલતા રાખવાનું ખાસ જરૂરી છે. જીએ સાંભળો.—

હઠ કે સામો પ્રતિકાર એ દામ્પત્ય જીવનમાં સુખની હાનિ કરે છે. પુરુષ ગુરુસામાં હોય અને તે પત્ની નિરાપરાધિ હોય છતાં યે તેને દોષિત ઠરાવી અયોગ્ય વચનો કહે ત્યારે સ્ત્રીએ શાન્તિથી બધું સાંભળી લેવું જોઈએ. પરંતુ સામો પ્રતિકાર તો ન જ કરવો. પ્રતિકાર એ દુઃખનું મૂળ છે, પરંતુ જ્યારે પતિ પ્રસન્ન ચિત્તમાં હોય ત્યારે હળવેથી તેને બધું સમજાવવું જોઈએ કે પોતે નિર્દોષ છે અને ગુરુસામાં કહેલાં વચનો પુનઃ કહેવા યોગ્ય નથી. પુરુષનું મન શાન્તિ અને આનાંદ અનુભવતું હોય ત્યારે તેને કહેલી સર્વ હકીકત તેના મન પર સારી અસર કરે છે અને પોતે કરેલ અયોગ્ય આચરણ માટે તે પરતાય છે. પરિણામે પુનઃ એવો પ્રસંગ જવલ્લે જ સાંપડે છે. આ બાબતમાં એક દષ્ટાંત કહું તે સાંભળો:—

એક સ્ત્રી હતી. બહુ જ વઢકણી, તેને દરરોજ કાઠને કાઠ સાથે ઝઘડયા વિના જાંપ વળે જ નહિ. આખું ગામ તેનાથી ત્રાસી બેઠેલું. તેના માટે ગામ લોકોએ એક નિયમ ઘડેલો. તે સ્ત્રી દરરોજ એક ઘેર જાય અને તે ઘરની સ્ત્રી સાથે તેને જેટલું ઝઘડવું હોય તેટલું ઝઘડે. એમ કરતાં એક વૃદ્ધ સ્ત્રીનો વારો આવ્યો. વૃદ્ધા બિચારી બહુ જ અશક્ત અને શાન્ત હતી. આજે પેલી વઢકણી સ્ત્રી મારે ત્યાં આવશે એ વિચારે જ એ તો બેહોશ જેવી બની ગઈ હતી. એવામાં એક સાધુ પુરુષ તેના ત્યાં બિલા માગવા આવ્યા. તેમણે વૃદ્ધાને ચિંતાતુર દેખી, તેનું કારણ પૂછ્યું. વૃદ્ધાએ સાધુ પુરુષને

બધી વાત કરી અને કહ્યું કે એ સ્ત્રીને આવવાનો હવે વખત થયો છે, એ આવતી જ હશે. હું તો એને દેખીને જ ગભરાઈ ઊઠું છું.

પેલા સાધુ પુરુષે કહ્યું, માણ! તમે ધરમાં બેસો. વઢકણી સ્ત્રીને આજે મારી સાથે વઢવા દો, એમ કહી તે વૃદ્ધાની માંડવીમાં પદ્માસન વાળી બેઠા. એટલામાં પેલી વઢકણી સ્ત્રી આવી પહોંચી. આવતાં જ તેણે તો સાધુ પુરુષ સાથે ઝઘડવા માંડ્યું. સાધુ પુરુષ મૌન ધારણ કરી બેસીજ રહ્યા. પેલી સ્ત્રી જેમ ફાવે તેમ બોલેજ જાય છે પરંતુ સાધુ પુરુષ એક શબ્દ પણ બોલતા નથી. બોલી બોલીને પેલી સ્ત્રી છેવટે થાકી અને ઘેર ગઈ. કહો, મૌનની કેટલી બધી અસર! હવે જ્યાં જ્યાં પેલી વઢકણી સ્ત્રી જાય ત્યાં ત્યાં સાધુ પુરુષે રાખેલું આચરણ સૌ રાખવા લાગ્યાં, છેવટે પેલી સ્ત્રી થાકી અને સદાને માટે તેણે લડવા—ઝઘડવાનું મુકી દીધું.’

આજ રીતે પુરુષ સાથે પ્રતિકાર કરવામાં ન આવે તો જરૂરી સ્ત્રીનું જીવન સુખ રૂપે વહે જાય.

લતા બેન આ સાંભળી ખુશ થઈ તેણે ઘેર જઈ એ જ અખતરો કરવા માંડ્યો. તેને સંપૂર્ણ સફળતા મળી. હવે તેનો પતિ તેને લડતો ઝઘડતો નથી. તેનું જીવન સુખમાં વહેવા લાગ્યું. તે આનંદીબેનનો અનહદ આભાર માનવા લાગી.

પતિ પરદેશ હોય ત્યારે

પતિ પરદેશ હોય ત્યારે કેવું વર્તન રાખવું એ વાત આનંદી બેને સહુને કહી:—

આદર્શ નારીએ પતિ જ્યારે પરદેશ હોય ત્યારે તેનું વર્તન બહુ જ સાદુ અને નિર્મળ રાખવું એ આવશ્યક છે. પતિ પરદેશ હોય ત્યારે આદર્શ નારીએ સાસુ સસરાની દેખરેખ નીચે અને તેમનું

મન નિઃશંક રહે તેમ વર્તન રાખવું. મન અને છદ્મિયો કાણુમાં રહે તેમ વર્તવું. પર પુરુષ સાથેના પ્રસંગો ટાળવા. સાદો પહેરવેશ રાખવો. ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કરવું અને પતિની હરદમ શુભેચ્છા ચાહવી.

આનંદીબેન વાંચનનાં બહુજ શોખીન. મહાન સ્ત્રી પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો તે હંમેશાં વાંચતાં અને તેમના જેવાં બનવા હંમેશાં વિચાર કરી આચરણ કરતાં. ખીજ સ્ત્રીઓ ભેગી થાય ત્યારે તેમને અવશ્ય કહેતાં કે દરેક પ્રાણીએ પોતાનું જીવન ઉન્નત અને સુખમય બનાવવું હોય તો પોતાનાં પુરોગામિ પવિત્ર સ્ત્રી પુરુષોના આચરણોનું અનુકરણ કરવું—

એ આવશ્યક છે. આદર્શ નારીએ પોતાનું જીવન સુખી બનાવવા હંમેશાં સતિ સીતા કે સાવિત્રીની અખંડ પતિરત્નેદની પવિત્ર ભાવનાની અસર મન અને હૃદયમાં વણી લેવી જોઈએ તેમજ મઢી લેવી જોઈએ. અને એ આચરણમાં મુકવી જ જોઈએ.

પોતાનું શ્રેય શામાં છે એ વિદુષી નારીએ હંમેશાં લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. સંક્ષિપ્તમાં નારી એ માનવજીવનનું ઉજવળ અંગ છે અને તેથી જ જીવનને સુખ રૂપ બનાવવા માટે નારીએ પોતાની ફરજને અણિશુદ્ધ રીતે પાર પાડવા માટે સદાએ તત્પર રહેવું એમાં જ એની શોધ છે, એમાં જ એના જીવનની સફળતા છે.



ગૃહલક્ષ્મીની ફરજો

ધરની રાણી

જેમ જેમ બીજી સ્ત્રીઓ પોતાનાં વચનો સાંભળતી ગઈ તેમ તેમ આનંદીબેનને પણ રસ પડવા માંડ્યો. બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થાય ત્યારે તે કહેતાં કે, રાત્રી વ્યવસ્થા જાળવવી એ સહેલું કાર્ય છે પરંતુ ગૃહવ્યવસ્થા કેમ જાળવવી એ કઠિણ કામ છે. ગૃહવ્યવસ્થા સાચવવાનું કાર્ય સ્ત્રીનું છે. એટલે જ એ ધરની રાણી કહેવાય છે. ગૃહવ્યવસ્થા એટલે દરજો સારી રીતે જાળવાય એટલે દરજો ગૃહલક્ષ્મીની સર્વત્ર પ્રશંસા થાય છે. જે સ્ત્રી ધરની વ્યવસ્થા બરાબર જાળવી ન શકે એ સ્ત્રીનું જીવન અસુખમય બની રહે છે. એટલે ધરનીરાણીએ ગૃહવ્યવસ્થા કેમ સાચવવી—ગૃહિણીધર્મ કેમ સાચવવો તેનું જ્ઞાન તેને જરૂરી છે. ધર અવ્યવસ્થિત બને તો એ નારીની અણુઆવડતતા અને અણસુધડતાને આભારી છે અને તેથી તેને મળેલ ધરનીરાણી જેવા સોહામણા નામનો દુરપયોગ કરી નારી સમાજનો મહાન ગુન્હો કર્યો છે એમ કહી શકાય.

ગૃહવ્યવસ્થા

બધાં બેઠાં હતાં ત્યારે મોતીબેને પૂછ્યું, આનંદીબેન ! આદર્શ નારીએ પોતાનું ધર કેવું રાખવું જોઈએ એ અમને સમજાવો.

આનંદીબેને કહ્યું. બહે, સાંભળો ત્યારે:—

ધર એ પોતાને રહેવાનું જ સ્થાન છે એટલે જેટલે અંશે તેમાં સ્વચ્છતા અને સુખડતા જળવાય તેટલે અંશે પોતાની, પોતાના પતિની, પોતાના બાળકોની અને અન્ય કુટુંબીજનોની તંદુરસ્તી સારી રીતે જળવી શકાય.

ગૃહવ્યવસ્થામાં મુખ્યત્વે સ્વચ્છ હવા, પાણી અને ખોરાક વિષે સૌથી અગત્યની દેખરેખ રાખવી. સરસામાન-ફરનીચર ધરમાં વ્યવસ્થિત અને આકર્ષક રીતે સ્વચ્છતાપૂર્વક ગોઠવવાં જરૂરી છે. કુટુંબમાં વસતાં તમામને પુરતો સગવડ મળે, શાન્તિ અને સંતોષ પેદા થાય તેવી ગૃહવ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. ધરની સ્વચ્છતાથી માણસને આનંદ મળે છે.

હવા

હવા એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. એટલે ધરમાં કે ધરની આસપાસ એવી કોઈ પણ અશુદ્ધ વસ્તુઓ પડેલી હોવી જોઈએ નહિ જેથી હવાને અગાડવાનું કારણ સંભવે. ધરના આંગણામાં કુલ્લઝાડ તેમજ તુળસી વગેરેના છોડ વાવ્યા હોય તો ધરમાં શુદ્ધ હવા ફેલાઈ શકે. ધરમાં ધુપ કરવો જરૂરી છે. જેથી જંતુઓનો નાશ થાય અને હવા શુદ્ધ બને.

પાણી

પાણી પીધા સિવાય આપણને ચાલતું નથી. પાણી વાટે ધણાખરા રોગનો ફેલાવો થાય છે, એટલે પાણી હંમેશાં ગાળીને વાપરવું. કોલેરા જેવા રોગ ચાલતા હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને વાપરવું. ભરવાનાં વાસણો હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં અને દરરોજ નવું અને તાજું પાણી વાપરવું. પાણી લેવાનાં અને પીવાનાં સાધનો જુદાં જુદાં રાખવાં. પાણી ભરવાનાં તેમજ બીજાં વાસણો સ્વચ્છ

રાખવાથી પાણિયારાની શોભા ખીલી જાડે છે અને ઘર સુંદર અને સોહામણું લાગે છે.

ખોરાક

તમામ પ્રકારનાં અનાજ હંમેશાં સોઈ, ઝાટકી અને બરાબર સાફ કરી ભરી રાખવાં.

શાકભાજી, લીલો મેવો, સુકા મેવો. ઘી, તેલ, હવેળ, મસાલો, ગોળ, ખાંડ, સાકર, દૂધ, છાસ, દહીં વગેરે ચીજો વાપરતાં પહેલાં તેની સ્વચ્છતા માટે સંભાળ લેવી.

સઘળાં શાકભાજીને ઘોયા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં ન જોઈએ. લીલો મેવો, શાકભાજી, ફ્રુટસ વગેરે માટે ઊંચે રહે તેવી જાખડી અગર સીંકુ રાખી શકાય. દૂધ, દહીં, છાસ માટે અમુક વાસણો નક્કી કરી તેમાં તે ભરી હંમેશની જગાએ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવેલાં રાખવાં, જેથી જે ચીજ જોઈએ તે ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેમજ ઘરની શોભામાં વધારો થાય.

સરસામાન—ફરનીચર

સરસામાન ગમે તેટલો આકર્ષક અને કિંમતી હોય છતાં જો તેને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવેલો ન હોય તેમજ તેની બરાબર સંભાળ રાખવામાં આવતી ન હોય તો તેના વડે આપણે મેળવવા ધારેલાં સુખ—સગવડ કે શાન્તિ મળી શકે નહિ ઘરમાં જરૂર હોય તેટલા સામાનની જ ખરીદી કરવી જોઈએ અને તેને સંપૂર્ણ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવા અને કાળજીપૂર્વક સ્વચ્છ રાખવો. ઘરની દિવાલો પર મહાત્માઓ, સદ્ગુરુઓ અને પ્રકૃતિ સૌંદર્યવાળાં મોહક ચિત્રો વડે ઘરને સુશોભિત બનાવવું જોઈએ, જેથી પોતાના ઘરનાં માણસોનું તેમજ કાઈ પણ આગતુકનું મનસંતોષસહ આનંદ મેળવી શકે.

રસોડાની સંભાળ અને રસોડું કેવું રાખવું તે વિષે તમને પછીથી કહીશ.

ઘરનાં ભોંયતળીયાં છોળ'ધ હોય તો તેમને અમુક વખતે ધોઈને સાફ રાખવાં અને જો લીપેલાં હોય તો છાણુ—માટી વડે લીંપી સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરમાં કોઈપણ જગાએ જળાં ન પાડે તે માટે આખુંએ ઘર તેની દિવાલો તથા છત વાળી ઝુડીને સાફ રાખવી. ખાળચોકડી જેવો જગ્યાઓ જરાએ વાસ કે દુર્ગંધ ન મારે તે માટે હંમેશાં ધસીને ધોઈ નાખવી જોઈએ અને કોઈ કોઈવાર જંતુનાશક દવા ફીનાઇલિ છાંટવું.

ગૃહકાર્ય દરમ્યાન જેટલો સમય અવકાશ મળે તેટલા સમયમાં સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરી શકાય તે માટે સારાં સારાં પુસ્તકોનો સંગ્રહ કરવો જોઈએ અને તેમને વ્યવસ્થિત રીતે કપાટમાં રાખવાં જોઈએ.

ગામડાની સ્ત્રીઓને

આનંદી બેન તમે ધરવ્યવસ્થાની વાતો કરી પરંતુ અમારા ગામડાની સ્ત્રીઓને ધરની સંભાળ તદ્દુપરાંત પશુઓની પણ સંભાળ રાખવાની હોય છે તો પશુઓની તથા તેમના સંબંધીની વ્યવસ્થા કેમ જળવવી તે સમજવો તો સારું ગામડેથી આવેલાં મણ્ડી-બેને પૂછવું.

‘હા, એ વસ્તુ જાણવી જરૂરી છે. હું ગામડામાં રહેલી છું, અને મને તેનો અનુભવ છે. ગામડાની સ્ત્રીઓને પશુઓની સારવાર કરવાની હોય છે એટલે તેઓ ધણે ભાગે ગંદી અને મેલી રહે છે પરંતુ એ બહુ જ ખરાબ ગણાય. ગાય, બળદ, બેંસ વગેરે માનવ-જાતને ઉપયોગી પશુઓ છે. તેમની સંભાળ રાખતાં નીચેની વસ્તુઓ આનમાં રાખવી જરૂરી છે.

પશુઓની સારવાર કરતાં તથા તેમનું છાણ વાસીકું વાળવાના સમયનો પહેરવેશ જુદો રાખવો જરૂરી છે. પશુઓની સારવાર તથા તેમની આસપાસની સ્વચ્છતાનું કાર્ય થઈ રહ્યા પછી કામ કરનારીએ તરત જ સ્નાન કરી ખીજાં ઘોઝેલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. પશુઓને બે ચાર દિવસે પાણીથી નવડાવીને સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. ગામડાંમાં બહુ જગાએ, પશુઓને રહેવાના ઘરમાં બાંધવાની પ્રથા છે તે બહુ જ વખોડવાલાયક છે. ઘરમાં પશુઓ બાંધવાથી તેમના મળમુત્રથી બહુ જ ગંદકી થાય છે. માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર તેમ જ અનેક જાતનાં જંતુઓ એના લીધે ઘરમાં પેદા થાય છે. પરિણામે બહુ જાતના રોગ થવાનો પાકો સંભવ રહે છે. ખીજું ગામડાનાં ઘરો બહુ જ નાનાં અને જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં બારી બારણાંવાળા તથા હવા ઉત્તરવાળાં હોતાં નથી. વળી કાઠીઓ, કાઠાર, વગેરેથી ખૂબ ગીચો-ગીચ બરેલાં હોય છે. રહેવાના ઘરમાં ઘાસ પણ બરવામાં આવે છે.

આ બધી વસ્તુઓ પર ધ્યાન રાખી એ પ્રથાનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. પશુઓ બાંધવા માટે જુદા કાઠ બનાવેલા હોવા જોઈએ, તથા ઘાસ વગેરે બરવા માટે પણ જુદું મકાન રાખવું જોઈએ. ઘરની આસપાસ ખાડ પડેલા હોય તો તે માટી નાખી જમીન સરખી કરી લેવી. કારણકે ચોમાસામાં ગંદું પાણી તેમાં ભરાઈ રહેતાથી મચ્છરો પેદા થાય છે જેથી મેલેરીઆ-તાલીઓ તાવ જેવા રોગનું પ્રમાણ ગામડામાં વિશેષ પ્રમાણમાં ફેલાય છે.

ઘરની આસપાસની જમીન તથા વાડો હંમેશાં વાળીઝૂડી સાફ રાખવાં અને ખુલ્લી જમીન અગર વાડામાં થોડાં થોડાં ફુલઝાડ અને શાકભાજી વાવવી જેથી હવા પણ શુદ્ધ રહે અને ફળફળાદિ પણ મળે એમ બે પ્રકારના લાભ થાય.

દુધ દોહવાનાં વાસણો બહુ જ સ્વચ્છ રાખવાં. ગાય બેંસને દોહતાં પહેલાં તેમના આંચળ પાણીથી ધોઈને સાફ કરી નાંખવા.

જેથી પશુના આંચળ પર બાઝેલાં રજકણો તેમ જ જીવજંતુઓ સાફ થઈ જાય.

તદુપરાંત દહીં મેળવવાનાં વાસણો તેમ જ છાશ બનાવવાની ગોળા, વાંસ વગેરે ગરમ પાણીથી ઘોષ તદ્દન સ્વચ્છ કરી તેમનો ઉપયોગ કરવો. વાસણો અસ્વચ્છ હોવાથી બણી વખત દહીં, છાશ વગેરે વાસ માટે છે અને તે ખાવાનું પણ મન થતું નથી એટલે દહીં, છાશ વગેરે મેળવવાનાં વાસણો તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાં. ગામડાની સ્ત્રીઓએ આટલી બાબતો અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

ઉપરની બાબતો સંભળી મણીએને આનંદીએનનો ઉપકાર માન્યો.

કુટુંબીઓ સાથેનું વર્તન

આનંદીએને એક દિવસ પોતાના કુટુંબીજનો સાથે કેવું વર્તન રાખતું જોઈએ તે વિષે બધી સ્ત્રીઓને એ શબ્દો કહ્યા. સ્ત્રીએ સાસુ સસરા પ્રતિ માતાપિતા જેવો સંબંધ રાખવો જોઈએ. નણંદ સાથે બહેન જેવો સંબંધ રાખવો અને દિયેર, જેઠ, જેઠાણી, દેરાણી વગેરે સાથે પણ પ્રેમ ભયુર્ માયાળુ વર્તન રાખતું જરૂરી છે.

હિંદુ સંસારમાં અવિભક્ત કુટુંબમાં ગૃહકલેશના અનેક દાખલાઓ બને છે. પરંતુ જે સ્ત્રીને પોતાની આબરૂ અને આદર્શતા વધારવી હોય તેણે સહનશીલતા કળવવી જોઈએ. સહનશીલતા એ સ્ત્રીમાં રહેલો મહાન ગુણ છે અને જીવન ઉજ્જવળ બનાવવા માટે એ ગુણને જેટલી હદે વિકસાવી શકાય તેટલી હદે સ્ત્રીને જ લાભદાયક નીવડે છે.

જ્યાં મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થાય છે ત્યાં અવનતિ સાંપડે છે. આપત્તિઓનું આગમન થાય છે. મર્યાદામાં રહેવું એ આદર્શ નારી માટે આવકારદાયક છે. પોતાની લાજ-મર્યાદામાં રહી જો સ્ત્રી ગૃહ-વ્યવસ્થા સાચવી શકે તો તે સ્ત્રી સુખી થઈ શકે છે.

પરોણાચાકરી

આતિથ્ય સત્કાર કરવામાં આનંદીએન બહુ જ ચાલાક હતાં. તેમના ત્યાં ગયેલ માણસ હંમેશાં તેમની રીતભાતનાં વખાણુ કરતો. પરોણા ચાકરીમાં સ્ત્રીએ પાછી પાની ન કરવી એ સુશીલ નારીનું બૂધણુ છે એમ તે બધી સ્ત્રીઓને કહેતાં. અને પરોણાચાકરી કેમ કરવી તે સમજાવતાં.

આપણે ત્યાં કોઈપણ સગું વહાલું, સ્નેહી કે કોઈ પણ માણસ આવી ચઢે ત્યારે તેમને આપણી યથાશક્તિ પ્રમાણે ખાવા, પીવા, સુવા, બેસવાની સગવડ આપવી એ ગૃહસ્થાશ્રમની પહેલી ફરજ છે, અને એ ફરજ સ્ત્રીએ ખાસ કરીને અદા કરવાની હોય છે. મહેમાન આવે તે ન આવ્યો થવાનો નથી એટલે ‘હસતાંએ પરોણો અને રોતાંએ પરોણો.’ માટે આવેલ મહેમાનની યથાશક્તિ પરોણાચાકરી કરવી એ સુશીલનારોનું બૂધણુ છે.

સ્ત્રીએ પતિ કે ઘરનું કોઈ માણસ ઘેર ન હોય તે સમયે પોતાની લાજ-મર્યાદામાં રહી મહેમાનનો યોગ્ય સત્કાર કરવો. અગ્નિપ્રસ્થ માણસનો એકદમ વિશ્વાસ કરવો નહિ તેમ તેને ખોટું ન લાગે તેમ પરોણાચાકરીમાં બેકાળજી પણ ખતાવવી નહિ. બધી રીતનો વિચાર કરી કાર્ય કરવું એ સુવ્રજણી સ્ત્રીનો ધર્મ છે.

નોકર કેવા રાખવા

આનંદીએન તો સ્વાશ્રયી હતાં. પોતાનું દરેક ધરકામ જાતેજ કરતાં, પરંતુ તેમને ત્યાં બેસવા આવતી ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાને ત્યાં નોકરો રાખતી અને ધરકામ કરાવતી. એટલે ધરમાં નોકરો કેવા રાખવા તે માટે આનંદીએન કહેતાં કે જે સ્ત્રી-પુરુષને નોકર તરોફે રાખવામાં આવે તેમના ગુણની પ્રથમ પરીક્ષા કરવી. નોકરો કે જે

વિવેકી, નમ્ર, નીતિવાન, માલિકનું બહું આહનાર, કાળજીદાર, મર્યાદા-શીલ અને ચતુર હોય તેવા પસંદ કરવા. તદુપરાંત યુવાન કે તદ્દન વૃદ્ધ નોકરો રાખવા નહિ. યુવાન નોકરોનો સ્વભાવ ઉછાંછળો હોય છે. તેમજ તેમની મનોવૃત્તિ સ્થિર હોતી નથી અને વૃદ્ધ નોકર શરીરે અશક્ત હોવાથી ઝડપથી કામ કરી શકતા નથી.

અવગુણવાળાં સ્ત્રી-પુરુષોને નોકર તરીકે રાખવાથી પાછળથી પસ્તાવું પડે છે એટલે નોકરોની પસંદગી બહુ જ ચીવટથી કરવી જોઈએ.

સુલક્ષણી સ્ત્રીએ ઘરમાં રાખેલ નોકર સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય, પરંતુ તેના પર બહુ વિશ્વાસ રાખવો નહિ તેમ જ તેમની સાથે બહુ જ બોલવા ચાલવાનો પણ સંબંધ રાખવો નહિ. સુલક્ષણી સ્ત્રીએ નોકર પાસેથી નિયમસર કામ લેવું અને તેના દરેક કાર્ય પર બારીકાઈથી દેખરેખ રાખવી.

નોકરો રાખ્યા સિવાય સ્વાશ્રયી બની જે સ્ત્રી ગૃહકાર્ય સંભાળે છે તે વધુ આવકારદાયક છે અને તે પોતાનું જીવન સુખમાં ગાળે છે.

ઘરનાં માંદાં પડે ત્યારે

ધણીખરી સ્ત્રીઓ ઘરનાં માણસો માંદાં પડે ત્યારે ગભરાઈ જાય છે. આનંદીએન તેમને ત્યાં આવતી દરેક સ્ત્રીને કહેતાં:-માંદા માણસોની માવજત કેમ કરવી તે બાબતનું જ્ઞાન સ્ત્રીને જરૂરી છે. રોહીના હાથની માવજતથી માંદા માણસને હંમેશાં વિશેષ સુખ થાય છે. સ્ત્રીઓમાં બીજા જ્ઞાન સાથે આવડત, આનંદી સ્વભાવ, ધીરજ, સમયસુચકતા અને પોતાની મરજી પર કાબુ રાખવો વગેરે ગુણોની ખાસ જરૂર છે.

આવડત

ધરતું કાઠપિણ્ણ માણસ માંદુ પડ્યું હોય ત્યારે તેને રહેવાનો ઓરડો વાળીઝુડી કે લીંપીગુપીને સાફ રાખવો. ઓરડામાં કાઠપિણ્ણ જાતના સરસામાનની બીડ કરેલી ન હોવી જોઈએ. માંદા માણસનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું. તેને કપડાં બદલાવી ધોઈને સાફ રાખવાં. ધરમાં સુગંધિત દુપ કરવો. ખોરાક તેની રૂચી પ્રમાણે અને પચે તેવો હલકો આપવો. પાણી સ્વચ્છ અને ચોકખું આપવું. માંદા માણસના ઓરડામાં માણસોની બીડ થવા દેવી નહિ. તે રીસે બરાય કે ઉશ્કેરાટ અનુભવે તેવી વાત કે વર્તણૂંક દાખવવી નહિ.

આનંદી સ્વભાવ

માંદા માણસની પાસે હસતે ચહેરે અને મન પ્રકુલ્લિત રાખી જવું. તેને ધીમે ધીમે દિલાસો આપવો કે હવે સારું થાય છે, અને તે જેમ અને તેમ આનંદમાં રહે તેમ કરવું.

ધીરજ

માંદા માણસને બનતાં સુધી એકલો રાખવો નહિ, પરંતુ તેની પાસે બેસી તેનું દુઃખ ઓછું થાય તેવા પ્રયત્નો કરતાં રહેવું. તેને આનંદ થાય તેવી વાતચિત કરવી. તેનું મન દુભાય તેમ જરાએ વર્તવું નહિ. તે વગર વાકે ગુસ્સે થાય તો પણ શાંત રહેવું. ‘તમને આરામ થઈ જશે’ એવાં ધીરજનાં વચનો કહી તેને શાન્તિ અને આનંદ અનુભવે તેમ કરવું.

સમયસૂચકતા

માંદા માણસની સ્થિતિમાં અચાનક પલટો આવી જાય ત્યારે મહારાઈ ન જતાં કાઠ સારા ડોક્ટર કે વૈદને બોલાવવા અને તે દરમિયાન તેની યોગ્ય સેવા ચાકરી કરવી.

પોતાની મરણ પર કાળુ

માંદા માણસની પાસે જેટલો વખત રહેવાય તેટલો વખત જીવસાને કાળુમાં રાખવો. દર્દીના જીવનની આશા ન હોય તો પણ તેને દીલાસો આપવો પરંતુ રડવું કે આંસુ પાડવાં નહિ. દર્દીની સારવાર ચાલતી હોય અને તેના વિષે વૈદ કે ડોક્ટર જે અભિપ્રાય આપી ગયા હોય તે અભિપ્રાય દર્દીને જણાવવો નહિ, પરંતુ સારું થઈ જશે એમ જ દર્દીને કહ્યા કરવું.

તદુપરાંત પથારીમાંથી ઊઠી ન શકે તેવા દર્દી માટે જનજરૂ જવા કે પેશાબ કરવા ત્યાં જ બ્યવસ્થા કરવી. દવાની બાટલીઓ ઉપર નામ લખીને યોગ્ય જગ્યાએ રાખવી જેથી જરૂર પડતાં તરત જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. નામ વગરની દવા કદિ વાપરવી નહિ. ઘણી ઝેરો દવાઓ જેનો ઉપયોગ બહાર કરવાનો હોય છે, તેના ઉપર નામ લખેલું ન હોય અને બૂલથી દર્દી માણસને તે દવા પાવાથી, દર્દીને મહાકષ્ટ વેઠવું પડે છે કાંતો તેનું મરણ નીપજે છે. અને આવા બનાવો ઘણી વખત બને છે એમ આપણે પેપરોમાં વાંચીએ છીએ.

દર્દી ઉઘી ગયો હોય તો દવા આપવાનું માંડી વાળવું. દર્દીને બહુ જ પ્રમાણમાં તાવ હોય ત્યારે તેના માથે બરફ ઘસવો અગર મીઠાનાં કે નવસારનાં પોતાં મૂકવાં. દર્દીના શરીર પર મેલ જામવા દેવો નહિ. શરીરને લોના કપડાથી સાફ કરવું અને પછી શરીરને તરત જ ગરમ અગર સુતરાઉ કપડાંથી ઢાંકી દેવું.

તાવ માપવા થર્મોમીટર નામનું કાચનું યંત્ર વપરાય છે. દરેક સ્ત્રીએ અને તો તેનો ઉપયોગ શીખી લેવો જોઈએ.

દરેક રોગ થવાનું કારણ જંતુઓ અને ચેપ વગેરે છે એટલે દર્દીની માવજત કરનારે હંમેશાં સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ અને વારંવાર

હાથ ધોઈ સ્વચ્છ કરી દર્દીને સ્પર્શ કરવો જોયો એવી દરદોમાં બૂલ થવા સંભવ રહે નહિ.

દર્દીને ઘવા નિયમિત અને ડોક્ટરના આદેશ મુજબ જ આપવી. ઘવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતાં સાધનો તથા વાસણો ધોઈને સ્વચ્છ રાખવાં. આટલી વસ્તુઓ દર્દીની સંભાળ વખતે દરેક સ્ત્રીએ રાખવી જરૂરી છે.

કરકસર

આનંદીબેન હંમેશાં કરકસર કરી વસ્તુઓ વાપરતાં. હંમેશાં આવક ખર્ચનો હિસાબ રાખતાં. તેમને ત્યાં આવતી સ્ત્રીઓ કહેતી કે આપણે વળી આ બધી શી ઉપાધિ ? ત્યારે આનંદીબેન કહેતાં:—

આદર્શનારીઓ સર્જેલું આદર્શગૃહ ઉત્તરોત્તર કેમ ઉજ્જવળતા પામે એ બાબત હું તમને સમજાવું છું.

દરેક વ્યવહારિક કાર્યો કરવા માટે પૈસાની જરૂર પડે છે. જગતમાં પૈસો અકથ્ય મહત્ત્વ ધરાવે છે. પૈસા હોય તો જ માણસ જીવનનિર્વાહ ચલાવી શકે છે, એટલે દરેક માણસે પોતાની નાણાકીય સ્થિતિનો પ્રથમથી જ ખ્યાલ કરી ખર્ચ કરવો જરૂરી છે.

ધન ઉપાર્જન પુરુષ કરે છે અને બધું ભાગે ઉપાર્જન કરેલું ધન, ધરખર્ચ માટે તે સ્ત્રીને આપે છે. એટલે ઉપજનો વિચાર કરી દરેક સ્ત્રીએ ખર્ચ કરવો જરૂરી છે. જેટલી આવક હોય તેટલી બધી આવક વાપરવી ન જોઈએ પરંતુ તેમાંથી થોડો બચાવ કરવો જરૂરી છે. જરૂરી કરકસર કરવી એ સુશીલ નારીનો ધર્મ છે.

‘ કણુ કરતાં મણુ થાય અને ટીંપે ટીંપે સરોવર ભરાય ’ એ ન્યાયે કરકસર કરી બચાવેલું ધન બીડ સમયે ઉપયોગમાં આવે છે. કોઈપણ વસ્તુને ખીનજરૂરી ગણી ફેંકી દેવી નહિ, ‘ વખત આવે

ધુળનો પથ્થુ ખપ પડે છે ' એટલે આપણે મન જે વસ્તુ નકામી છે, તેની ઉપયોગિતા પ્રસંગ સાંપડતાં આપણને માલમ પડે છે.

ધરમાં શું શું ને કેટલું ખરચ થાય છે, તે સંબંધી વિચાર સ્ત્રીને જ કરવાનો હોય છે. કામમાં રોકાએલા પુરુષને આ બાબતમાં વિચાર કરવાનો પુરતો વખત હોતો નથી, તેથી કરકસરનું કાર્ય સ્ત્રીને કરવાનું હોય છે. દરેક સ્ત્રીએ પુરુષે કમાઈને આણેલા ધનમાંથી દર માસે ઓછામાં ઓછો, કમાણીના ચોથા ભાગનો કે તેથી ઓછો પથ્થુ બચાવ કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે બચાવેલું ધન ભવિષ્યમાં સારા-માઠા પ્રસંગે ખપમાં આવે છે, જેથી કાઠના દેવાદાર બનવાની તક સાંપડતી નથી.

કદાપિ પુરુષની કમાણી ગુજરાન ચલાવવા પુરતી ન હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ગૃહઉદ્યોગ—જેવાં કે ભરત, ગુંથણ, શીવણ વગેરે આવડતું હોય તે મારફત ઉપાજન કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ન્યારે પુરુષની કમાણી ઓછી હોય ત્યારે લુગડાં અને ધરેણાં-ગાંઠાં કરાવવામાં કરકસર કરવાનો વિચાર સ્ત્રીએ રાખવો જોઈએ.

હદ ઉપરાંત કે બીનજરૂરી ધરેણાં-ગાંઠાં કે જે ચાલુ ઉપયોગમાં જરૂરી ન હોય અને પ્રસંગોપાત જોના ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય તેવાં ધરેણાં-ગાંઠાં કરાવી રાખી મૂકવાની જરૂર નથી. ખરી રીતે તો ધરેણાં-ગાંઠાં વડે પોતાનું ગૌરવ બતાવવા કરતાં પોતાના સદ્ગુણો વડે પોતાનું ગૌરવ વધે તેમ સ્ત્રીઓએ કરવું જોઈએ.

દાખલા તરીકે આપણે સો રૂપીઆ છ ટકા લેખે ચક્રવર્તિ બ્યાન્ને મૂકીએ તો તેના બાર વરસે બમણા થાય એટલે સોના બસો થાય એમ એક હજારના બે હજાર થાય અને દસ હજાર હોય તો તેના વીસ હજાર થાય. અને આપણે એટલી રકમનાં ધરેણાં કરાવી ધરમાં રાખી મૂકીએ અને તે જ ધરેણાં બાર વરસે વેચવા જઈએ

તો આપણને મૂળ કિંમત પણ ન ઉપજે. આ હિસાબે ધરેણાંમાં પૈસાનો બચ કરવાને બદલે વેપારમાં શેકવામાં આવે તો પૈસાનો વધારો થાય અને ભવિષ્યમાં એ ઉપયોગી થઈ પડે, એ સ્ત્રીએ સમજવું જરૂરી છે.

આવક કેટલી છે અને ખર્ચ કેટલું છે તે જાણવા માટે નામું લખવાનું સામાન્ય જ્ઞાન સ્ત્રીઓને જરૂરી છે. દરરોજ જે જે ખર્ચ થાય તેની નોંધ સ્ત્રીએ રાખવી જોઈએ અને દરમાસે તેનો હિસાબ કરી કુલ આવક અને કુલ ખર્ચના આંકડાઓની સરખામણી કરી સાર કાઢવો જોઈએ. વધારે ખર્ચ થતું હોય તો બીજા મહીને બીજા જરૂરી ખર્ચ કાઢી નાખવો અને દરેક ખર્ચ કરકસર કરી કરવું.

આ પ્રમાણે સ્ત્રી દીર્ઘદષ્ટિ વાપરી ધરખર્ચ અને આવક જવ-કથી સંપૂર્ણ વાકેફ રહે તો ધરની નાણાંકિય સ્થિતિ સારી રીતે જળવાઈ રહે. જીવન સરળતાથી વહી શકે.

સુખદ પગલું

ન્યારે વાતો કરી બધી સ્ત્રીઓ ધેર જવા ઉભી થતી ત્યારે આનંદીબેન કહેતાં કે સ્ત્રી પોતાની ફરજોનું યથાયોગ્ય અને શુદ્ધ જ્ઞાનતથી પાલન કરે તો તેનું જીવન આદર્શમય અને અન્ય સ્ત્રીઓ માટે દૃષ્ટાંતરૂપ થઈ પડે એ ખચિત છે.

સ્ત્રીની ફરજો મોંઘામુલી છે. અને એ ફરજો અદા કરવા ખડે પગે તૈયાર રહેવું તે જ સાચી સન્નારીનું સુખદ પગલું છે.

પતિનો સુલભ સહકાર

દીધું જીવન આ જમપતિ જોડથી,
એકલું અટકું કાઈ શાને રહે ?

કે અ. પ.

યુગલ વડે જ જગત સર્જાયું છે. પુરુષ સ્ત્રી વિહોણું અને સ્ત્રી પુરુષ વિહોણું જીવન જીવે તો કુદરતે બંનેનું માનવ જીવન એળે વેડફાઈ જાય. સંસારનો લોપ થઈ જાય. એટલે સ્ત્રી અને પુરુષને પરમાત્માએ પવિત્ર સ્નેહની સાંકળ વડે પરસ્પર બાંધેલાં છે. પુરુષને પોતાનો જીવનસંગાથી બનાવી સ્ત્રી તેના જીવનને એજ કળાયે વિકસાવી શકે છે. સ્ત્રીને માતૃત્વપણાનો મહાન દ્હાવો પરમાત્માએ આપેલો છે. અને એ દ્હાવાનું અનુપાન કરવું એ સ્ત્રીની ફરજ છે. અને એ વસ્તુ પુરુષના સંયોગ વિના ન જ બની શકે. એટલે જીવનનાવડીમાં મુસાફરી કરતી નારીનો પુરુષ સુકાની બની જીવનનાવડીને ઉચ્ચ કક્ષાએ દોરવાનું કાર્ય કરે છે. આ જોતાં પુરુષ સ્ત્રીનો સર્વાધાર છે અને તેથી જ સ્ત્રીએ પોતાના પતિને સર્વોચ્ચ શ્રેષ્ઠ રીતે પ્રસન્ન કરવો જોઈએ. પૌરાણિક કથા વાર્તાઓનાં દીર્ઘ અભ્યાસી આનંદી-બેન પોતાના પતિ માટે બહુ જ માન રાખતાં, અને હંમેશાં તેમના

પતિ ખુશમિઝજમાં અને આનંદમાં રહે તેમ વર્તતાં. આનંદીએનની પતિબકિત બહુ જ સરસ હતી એમ તેમનાં આડોશી-પાડોશીઓ હંમેશાં વાતો કરતાં.

દરરોજની માફક બધી સ્ત્રીઓ બપોરના સમયે ભેગી થઈ ત્યારે ચંચળએને પૂછ્યું. આનંદીએન ! આજે તો તમે પતિપત્નીના સંબંધ વિષે કંઈક કહો. '

પતિ પત્નીનો સંબંધ

આનંદીએને કહેવા માંડ્યું. પતિપત્નીનો પરસ્પર કેવો સંબંધ હોવો જોઈએ તે વિષે રામાયણમાં કહ્યું છે કે:—

“ ન પિતા નાત્મજો નાત્મા, ન માતા ન સસૌજનઃ ।

इह प्रेय च नारीणां, पतिरेको गति सदा ॥ ”

અર્થાત્ પિતા, પુત્ર, પોતાનો આત્મા, માતા અને સાહેલીઓ વગેરે હોવા છતાં સ્ત્રીઓનો આધાર ફક્ત પતિ જ છે.

“ पतिर्हि देवता नार्याः पतिर्वन्धु पातर्गुः ”

પતિ એ જ સ્ત્રીનો દેવતા, ગુરુ અને સાથી છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે કે જે સ્ત્રી દેવતાઓની સેવા કરવાનું મૂકી દઈ પોતાના પતિની પરમ સેવા કરે છે તેને સદ્ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પતિની સેવા કરવાનું છોડી જે સ્ત્રી દેવદેરે બટકચા કરે છે તેને કંઈજ પુણ્ય કે ફળ મળતું નથી.

લગ્ન થયા પછી દરેક સ્ત્રીએ પોતાના પતિની શુભનિષ્ઠા અને પ્રસન્ન હૃદયે સેવા કરવી એ તેની ફરજ છે. આપણામાં હજુએ ઘણીખરી જગ્યાએ અને ખાસ કરીને ગામડાંઓમાં એક રિવાજ પ્રચલિત છે અને તે એ છે કે વિવાહિત—પરણ્યા પછી પણ સ્ત્રીઓ લાંબો વખત પોતાના પિયરમાં રહેવાનું વિશેષ પસંદ કરે છે, અને

વારંવાર પિયરમાં જવા માટે તૈયાર થતી સ્ત્રીઓ તરફ તેના પતિનો પ્રેમ ઘટતો જાય છે. એટલે સાસરે ગયા પછી સ્ત્રીએ પતિની પરિચર્યા ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક કરવી જોઈએ. પરિચર્યાના બહાને સ્ત્રીએ નિર્લજ્જતા અપનાવવી જોઈએ નહિ એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. દરેક સ્ત્રીએ સાચી સન્નારી થવું હોય તો સીતા અને સાવિત્રીનાં કર્તવ્યો હંમેશાં પોતાના દીલમાં લખી રાખવાં જોઈએ. સીતાદેવી લગ્ન પછી આજીવન પતિગૃહે જ રહી, પતિની સાથે જ જીવન ગાળ્યું. તે કદાપિ માતૃગૃહે ગયેલાં નહિ તેમજ જવાની ઇચ્છા પણ કરેલી નહિ. સાવિત્રી રાગની કુંવરી હતી. તેણે નિર્ધન સત્યવાન સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. સાવિત્રીએ સાસરે આવી પ્રથમ જે કામ કર્યું તે દરેક સ્ત્રીએ સદાને માટે યાદ રાખવું જરૂરી છે. સત્યવાન ગરીબ હોવાથી સાવિત્રીએ સાસરે આવતાં જ, તેના પિતાએ આપેલાં બધાંએ કિંમતી આભરણો ઉતારી નાખ્યાં. તેણે વિચાર કર્યો કે જેનો પતિ વનવાસી છે, સંન્યાસી છે, તેને ઘરેણાં પહેરવાની શી જરૂર ? પતિનો સુખ-દુઃખમાં સમભાગી બનવું એ જ સ્ત્રીની મહાન ફરજ છે. આમ આધુનિક સહુ કુળલક્ષ્મીઓ સમજતી હોય તો ?

ફક્ત એ વખત રસોઈ કરી પતિને જમાડવા, બીજાં ગૃહકાર્યો કરવાં અને પતિના કાર્યમાં સહાય આપવી—ફક્ત એટલામાં જ સ્ત્રીની પતિ પ્રત્યેની ફરજ સમાપ્ત થતી નથી. પરંતુ શું કરવાથી પતિ સંતોષ અનુભવે, કેવું વર્તન રાખવાથી પતિ સ્ત્રી તરફ આકર્ષાયેલો રહે, તે બાબત જાણવી ખાસ જરૂરી છે.

પતિની રૂચિ—અભિપ્રાય અને તેના માનસિક ભાવો જેમ હોય તેમ સ્ત્રીએ પોતાનો સ્વભાવ ધડવો જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રી અને પુરુષ જીવનરચનાં એક સરખાં અને પરસ્પર સરખી મહત્વતાવાળાં ચક્રો છે. એટલે જો એકબીજાના ભાવ બિન્ન બિન્ન હોય તો હિમચનાં હૃદય આનંદ કે સુખ અનુભવી શકતાં નથી.

આજકાલ આપણા નારી-સમાજમાં વિદ્યાસિતાનો પ્રયત્ન વેગ આવેલો જોવામાં આવે છે. નવો નારી-સમાજ એને બહુ જ મહત્વ આપે છે. માથામાં મુગંધિત તેલ, પફ, પાવડર લગાવી ચારે દિશાઓમાં ફોરમ વેરતી સ્ત્રીઓ ચાલી જાય છે અને આજકાલ એવી સ્ત્રીઓ શ્રેષ્ઠ ગણવા લાગી છે. નવાં નવાં અને ભાત ભાતનાં ધરેણાં પહેરવાનો શોખ પણ ધણી સ્ત્રીઓમાં હોય છે-છે. પરંતુ ધરેણાંનાં શોખ અને એવી વિદ્યાસિતા ખરેખરી રીતે આયઃ સ્ત્રીઓને અપનાવવાની કશી જરૂર નથી. ’

ધરેણાંનો મોહ

એટલામાં તો કમળાબેન વચ્ચે જ બોલી ઊઠ્યાં. ‘બીજી બધી વાત ઠીક છે પરંતુ સ્ત્રીઓએ ધરેણાં તો પહેરવાં જ જોઈએ ને ? બધી સ્ત્રીઓ પહેરતી હોય પછી આપણને પણ તેવાં ધરેણાં પહેરવાની ઇચ્છા ન થાય ?’

‘આપણામાં આવી નકલ કરવાની ધુરી ટેવ છે એ બહુ જ ખરાબ છે.’ આનંદાબેને કહેવા માંડ્યું. ‘કોઈક શ્રીમંતની પત્ની હોય અને તે સારા પ્રમાણમાં દરદાગીના પહેરી શકે, પરંતુ જેનો પતિ પેટપુરતું કમાઈને જ જીવનનિર્વાહ ચલાવતો હોય અને તેની સ્ત્રી બીજી સ્ત્રીઓને ધરેણાં પહેરતી જોઈ તે પહેરવાની ઇચ્છા કરે તો તેનો પતિ સ્ત્રીની ઇચ્છા શી રીતે પાર પાડી શકે ? પરિણામે પતિપત્ની વચ્ચે ઝઘડો પેદા થાય છે. એટલે જે સ્ત્રીઓ પોતાના જીવનસુખ કરતાં આભૂષણો-ધરેણાંને જ વધુ મહત્વ આપે છે, તે સ્ત્રીઓ સાચું પતિસુખ ભોગવી શકતી નથી. જેની સ્થિતિ સારી હોય તે સ્ત્રી ફાવે તેમ શ્રૃંગાર કરે તેનો વાંધો નહિ, પરંતુ ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓએ એવા શ્રૃંગાર માટે નિરર્થક ફાંફાં મારવાં યોગ્ય નથી. શ્રીમંતોની સ્ત્રીઓ સુંદર વસ્ત્રાભૂષણોથી સજ્જ હોય અને તમારી પાસે એ ન હોય તો તેથી તમારે શરમાવવાની બીલકુલ

જરૂર નથી. એ બધાનો મોહ છોડી જે સ્ત્રી પોતાનું ચારિત્ર શ્રેષ્ઠ બનાવે-રાખે તે સ્ત્રી આભૂષણોથી અંકિત થએલી સ્ત્રી કરતાં વિશેષ ગૌરવશાળી ગણાય.

પતિપત્નીનો સંબંધ હરહંમેશ દૃઢ થતો રહેવો જોઈએ. એટલે સ્ત્રીએ પ્રત્યેક કાર્ય કરતાં પહેલાં પતિ મારા કાર્યથી સુખી થશે કે દુઃખી તેનો પ્રથમ ખ્યાલ કરવો. પતિને દુઃખ સમયે ધીરજ આપવી. મહાન કાર્યો કરવા માટે હરહંમેશ તેને પ્રોત્સાહન આપવું. તેની ઉન્નતિના રાહમાં પોતાના સ્વાર્થ માટે સ્ત્રીએ કોઈપણ પ્રકારનું વિઘ્ન ન નાખવું. પ્રાણ આપીને પણ દરેક સ્ત્રીએ એવું કાર્ય કરવું જોઈએ કે જેથી પતિનો યશ, પુણ્ય અને ઉન્નતિ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય. સ્ત્રી-પુરુષની અર્ધાંગિની છે. એટલે પતિનું ભાવિ ઉજ્જવળ હોય તો જ સ્ત્રીનું ભાવિ ઉજ્જવળ થાય. પતિનું મન ધર્મ-કર્મમાં રહે તેવો પ્રયત્ન સ્ત્રીએ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીએ પતિને કદાપિ તુચ્છકારી કાઢવો નહિ. જે સ્ત્રી પોતાના પતિ કરતાં પોતાનાં સગાં-સંબંધીઓની તરફદારી વિશેષ રાખે છે તે સ્ત્રી વિપથગામી છે, એવી સ્ત્રીનો સંગ ન કરવો જોઈએ.

પતિની મર્યાદા

વિનય અને મર્યાદા એ સ્ત્રીઓએ સાચવવાની ખાસ જરૂર છે. પ્રાચીન સ્ત્રીઓમાં પતિ સમક્ષ વિનય સાચવવાના ફટલાક નિયમો હતા. એ ખરેખર અઘાપિ આવકારદાયક છે, અને દરેક સ્ત્રીએ એ વિનયો હંમેશાં સાચવવા જરૂરી છે. પતિના દેખતાં ખુદલા શરીરે સ્નાન ન કરવું, કેશ સમાજન ન કરવું, ચણિયા સિવાય ફક્ત સાડી પહેરી ન ફરવું અને પતિના સમક્ષ કબજા સિવાય ન જવું. આ બધા નિયમો પ્રાચીન સ્ત્રીઓ અવશ્ય પાળતી.

પુરુષની સૌંદર્ય ઉપાસક દ્રષ્ટિને આભૂષણોમાં સુસજ્જ થએલી સ્ત્રી નિહાળીને આનંદ થાય છે, પરંતુ એ આભૂષણો નીચે છુપાએલું

નહિ જેવું એ કુરૂપ જો તેની દ્રષ્ટિએ પડ્યું તો તેના અંતરમાં સ્ત્રીના સૌંદર્યની પડેલી છાપ જીસાવા માંડશે અને તેનું મન ઉદાસ થવા માંડશે. સ્ત્રી પ્રત્યેનો સ્નેહ, ભાવના કે લામણી તેનામાંથી બટવા માંડે છે. એ દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

બૌદ્ધિક સૌંદર્ય

શરીર સૌંદર્યની માફક બૌદ્ધિક સૌંદર્ય જોમ અને તેમ અસરકારક, અને આદહાદક-આનંદ ઉપજાવે તેવું બનાવવા દરેક સ્ત્રીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બૌદ્ધિક સૌંદર્ય પવિત્ર અને ઉદાર વિચારો કરવાથી વધી શકે છે. પત્નીના વિચારો સારા હોય તો તે પુરુષને જીવંતી ગમી જાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ તે સ્ત્રીનો ઉપાસક બની જાય છે. નબળા વિચારની સ્ત્રી કરતાં ઉન્નત-સારા વિચારવાળી સ્ત્રી સમક્ષ પુરુષ પોતાનું હૃદય ઝટ ખેલી નાખે છે. એવી સ્ત્રી પાસેથી તે જરૂરી ફાંફ મેળવી શકે છે, એટલે સારા અને ઉન્નત વિચારવાળી સ્ત્રી પુરુષને હંમેશાં વધુ ગમે છે. પતિને પ્રસન્ન રાખવા, પતિને પોતાનામાં જ આશક્ત રાખવા સ્ત્રીએ શરીર સૌંદર્ય સાથે સાથે બૌદ્ધિક સૌંદર્ય કેળવવાની ખાસ જરૂર છે. બૌદ્ધિક સૌંદર્યવાન સ્ત્રી દુઃખી પુરુષોના જીવનમાં ઉદ્ધાસ રેડી શકે છે.

‘આનંદીબેન ! હવે હું એક પ્રશ્ન પૂછું ?’

‘શું ?’

‘પુરુષો સ્વચ્છંદી શા માટે બનતા હશે ?’

સ્વચ્છંદી પુરુષો

પુરુષને સ્વચ્છંદી બનવાનું કારણ-તેની સ્ત્રી પ્રત્યેની-અસંતુષ્ટતા જ છે. પુરુષની ભાવનાથી અગ્રણ્ય અને તેની બરદાસ ન કરનાર જ તેને ખરી રીતે સ્વચ્છંદી બનાવે છે. સ્ત્રી જો તેને શુદ્ધ સ્નેહથી

જકડી ન રાખે અને ધકેલી મૂકે તો તે સ્વચ્છંદી અને અને તે માટે સ્ત્રીને જ દોષિત ગણવી જોઈએ.

સ્વચ્છંદી અનેલા પુરુષને સુપથે ચલાવવો એ સ્ત્રીના હાથની વાત છે. સ્ત્રીને જ્યારે પ્રશંગોવશાત્ પેટ પુરતું ખાવા મળતું નથી ત્યારે તે ચોરી કરીને ખાવાની કુટેવ પાડે છે, તેમ સ્ત્રી તરફથી ઘેર જેવી સુખસગવડ જોઈતી હોય તેવી પુરુષને ન મળે એટલે તે સ્વચ્છંદી અને છે. તેનાં કારણો ચતુર અને સદ્ગુણી સ્ત્રીએ વિચાર પુર્વક શોધી કાઢવાં જોઈએ અને પોતાનામાં રહેલી ઉણપને જોમ અને તેમ તાકાદે નિવારી પતિનો સ્નેહ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પુરુષના સ્વચ્છંદીપણાનો વિચાર જે સ્ત્રી પોતાના મનમાં જ નથી કરતી પરંતુ બીજી સ્ત્રીઓ સમક્ષ પોતાના પતિના દોષો અનાવરણ કરી તેને હલકો પાડે છે ત્યારે તે સાવ બાવશુન્ય થઈ જઈ પોતાની આખર પર તરાપ મારતી સ્ત્રી પર વિશ્વાસ ન મુકવાનો નિશ્ચય કરે છે. પરિણામે પતિપત્ની વચ્ચે અણબનાવનું અંતર હંમેશાં વધતું રહે છે. એટલે સ્વચ્છંદી અનેલા પુરુષને ઠેકાણે લાવવા માટે તેના દુર્ગુણોનું ધ્યાન કાઢપણ મનુષ્ય સમક્ષ રજુ નહિ કરતાં તેનો-પતિનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવા પ્રયત્ન કરવો અને તેના પ્રતિ સહાનુભૂતિ દર્શાવવી. ગુન્હેગારનો આત્મા પશ્ચાતાપના અગ્નિ વડે સદાએ પ્રજ્વળતો હોય છે, એટલે સહાનુભૂતિનો શીતળ સમીર તેના અંતઃકરણમાં ઊઠતા બડકા શાન્ત પમાડવાને જરૂરી છે. અને પત્નીના એવા સહાનુભૂતિના સિંચનથી સ્વચ્છંદી અનેલો પુરુષ પુનઃ સીધી સરાણે ચઢવા લાગે છે.

બીજી પત્ની કરતા પુરૂષો

અને “હેં આનંદીબેન ! પુરુષ એક પત્ની હોવા છતાં બીજી પત્ની કરવા માટે કેમ તત્પર થતો હશે ?” વિમળાબેને પૂછ્યું.

પુરુષ જ સતારા જાન પચા હોય. જાન તો સરકારા, લાગ્યા સ્વભાવનો અને પ્રૌઢ હોય છતાં તેનામાંથી સ્ત્રીના સૌંદર્યનો મોહ ઓસરતો નથી. જે સ્ત્રી શારીરિક અને બૌદ્ધિક સૌંદર્યવતી હોય છે, તે તેને આકર્ષે છે. પુરુષ નૂતન અને ઉન્માદક વૈચિત્ર્યનો ભોક્તા છે. સ્ત્રીના બૌદ્ધિક સૌંદર્ય વડે તે આકર્ષાય છે ખરો, પરંતુ આખરે તે શરીર સૌંદર્યમાં વિશેષ લગ્ન બને છે. જે સમજી અને ચતુર સ્ત્રીઓ છે તે પુરુષની આ ભાવનાને પ્રથમથી જ સમજી તેને અનુકૂળ આવે તેવું વર્તન દાખવે તો પુરુષ તેને વશ થઈને વર્તે છે. એટલે પુરુષની અનુકૂળતા પ્રમાણે સ્ત્રી પોતાનું વર્તન ન જાળવે તો તે બીજી સ્ત્રી-જે તેના સ્વભાવને સાનુકૂળ હોય—પસંદ પડે તેવી હોય તેના પ્રતિ તે આકર્ષાય છે. પુરુષ સ્ત્રી પાસેથી હંમેશાં પ્રેરણા, ઉત્સાહ અને ઉત્તેજનની અપેક્ષા રાખે છે એટલે પુરુષની પ્રવૃત્તિઓને હંમેશાં લક્ષમાં રાખીને જ દરેક સ્ત્રીએ તેના પ્રતિ માયાળુ અને સ્નેહભર્યું વર્તન રાખવું જરૂરી ગણાય.

સૌંદર્યનો ઉપભોગ પુરુષને બહુ ગમે છે. લગ્ન પછીના પ્રાથમિક જીવનમાં સ્ત્રીઓ વસ્ત્રપરિધાનની જેટલી કાળજી રાખે છે, તેટલી કાળજી લગ્નનાં અમુક વર્ષો વિત્યા બાદ કે માતૃપદ પ્રાપ્ત કર્યા પછી રાખતી નથી. શરીર સૌંદર્યશાળી દેખાય એ માટે પોતાના લગ્ન વખતે સ્ત્રીઓ કેવાં સુંદર વસ્ત્રોની સજ્જવટ કરે છે? શું એવી સજ્જવટ સદાએ ન રાખી શકાય? શરીર સજ્જવટ માટે કિંમતી વસ્ત્રો જરૂરી નથી. સાદાં અને સ્વચ્છ કપડાં યોગ્ય રીતે પહેરવાથી શરીર આકર્ષક રીતે ઉઠાવ પામે છે, જે પુરુષના મનને યોગ્ય આનંદ આપે છે. પતિ સમક્ષ લાડ-સ્નેહ અને લજ્જાળુ વિનય દાખવવો જરૂરી છે. પોતાની સ્ત્રી સુંદર દેખાય, આકર્ષક જણાય, સ્નેહાળ જણાય અને થાય એમ પ્રત્યેક પુરુષ ઝાંખના કરે છે. અને સ્ત્રી સ્નેહાળવૃત્તિથી પુરુષને કબજામાં રાખે એમ એ ઇચ્છે છે, અને આમ એની ઇચ્છાને સમજી અનુસરનારી સ્ત્રીને ભાગ્યે જ શોક સાંપડે છે.

બે દૃષ્ટાંત

‘હવે તમને પત્નીનો પતિ પ્રત્યે શા ધર્મ છે એ વિષે બે દૃષ્ટાંતો આપી આજની વાત હું પૂરી કરીશ’ આનંદીએને કહેવા માંડ્યું.

‘પ્રાચીન કાળમાં શાપિંડલી નામની એક સ્ત્રી કોઈ પણ જાતની તપશ્ચર્યા કે વ્રત કર્યા સિવાય સ્વર્ગલોક પ્રાપ્ત કરી શકી એ દેખીને સુમતા નામની એક દેવપ્રાણા આશ્ચર્ય પામી. તેણે શાપિંડલીને પૂછ્યું: બહેન! તહે એવાં શું મુકર્મો કર્યાં હતાં કે જેથી તને સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ.

શાપિંડલીએ કહ્યું: ‘બહેન! મેં તો નોતું શીશ મુંઝાવ્યું, નહોતાં પહેર્યાં ભગવાં વસ્ત્ર કે નહોતાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. ફક્ત પતિસેવા વિના બીજી કોઈ જાતની તપશ્ચર્યા કે વ્રત મેં કર્યાં નથી. મને ફક્ત પતિસેવા વડે જ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ છે. જે સ્ત્રી તન, મન અને વચનથી પતિસેવા કરે છે, તે સ્ત્રી કોઈપણ પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનો કર્યા સિવાય સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મેં મારા જીવન દરમિયાન મારા પતિની નીચે પ્રમાણે સેવા કરી તેમને હંમેશાં સંતુષ્ટ રાખી શાંતિ આપી છે—

‘મેં મારા પતિને કદાપિ કડવી વાત કરી નથી.’

‘હું મારા પતિ પરદેશ જતા ત્યારે સંયમી ચિત્ત અને શુદ્ધ મન રાખી ફક્ત મંગળભાવનાઓ હૃદયમાં રાખી જીવન વિતાવતી. કોઈ પણ પ્રકારના આમોદ-પ્રમોદ કે વિલાસમાં લક્ષ રાખતી નહિ. કોઈ દિવસ કેશગુથન કરી માથું સુશોભિત કરતી નહિ. અને સુગંધિત પદાર્થો વડે સૌંદર્ય વધારવાની યોજા પણ કરતી નહિ.’

‘હું કોઈ દિવસ બહાર દરવાજા પર બેસી રહેતી નહિ. અને કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે લાંબો સમય વાતચિત પણ કરતી નહિ.’

‘મેં કોઈ દિવસ ખુલ્લેખુલ્લી રીતે કે છાની રીતે નિંદા પાત્ર કે અમંગળ કામ કરવાની ઈચ્છા કરી નથી.’

‘મેં હમેશાં સંયમી ચિત્ત વડે એકનિષ્ઠા રાખી દેવતાઓ અને વહીવેળની પુજા કરી છે.’

‘પતિ પરદેશથી પાછા આવતા ત્યારે અત્યંત ભક્તિ અને એકાગ્રતા વડે હું તેમની સેવા કરતી.’

‘મારા પતિને ન ભાવતી ચીજ મેં કદાપિ ખાધી નથી.’

‘કાંઈ પણ સમક્ષ મેં જાની વાત પ્રગટ કરી નથી. જે સ્ત્રીઓ પતિ અને ધરની જાની જાની વાત અહિં તહિં ક્યાં કરતી તેમની સાથે હું સંબંધ રાખતી નહિ.’

‘પુત્ર, પુત્રી વિગેરે પરિજનો માટે જે કામ કરવાં પડતાં તે કામ હું સવારે વહેલી જોડી મારા પોતાના હાથે કરતી.’

‘હું ધર અને ધરની દરેક વસ્તુઓ હંમેશાં સાફ અને સ્વચ્છ રાખતી.’

પતિ માટેની શુભ ભાવના હંમેશાં મારા દિલમાં રમ્યા કરતી, અને પતિ એ જ મારું સર્વસ્વ છે એમ ગણી હું તેમની સેવા કરતી. બહેન ! એ કાર્યના લીધે જ મને સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ છે.

ખીજું એવું જ પત્નીના પતિ પ્રત્યેના ધર્મ વિષે મહાભારતમાં એક દ્રષ્ટાંત છે.

એક દિવસ પાંડવોના શિબિરમાં દ્રૌપદીને મળવા માટે શ્રીકૃષ્ણનાં પત્ની સત્યભામા ગયાં. દ્રૌપદી મોટી પતિ-સોહાગણ સ્ત્રી હતી. પાંડવો કાંઈ પણ કારણ વડે તેનો અનાદર કરતા નહિ. પરંતુ હંમેશાં તેના પર પ્રસન્ન રહેતા હતા. તે દેખી સત્યભામાએ પૂછ્યું: ‘દેવી ! શું તમે પાંડવોને બદ્ધ વડે બંધન કર્યા છે ? શું તમે કાંઈ મંત્ર જાણો છો ? અથવા મનાચાર અને યજ્ઞ વગેરેના પ્રભાવ વડે તમે આટલાં પતિ સોહાગણ થયાં છો ? અથવા શું તમે કાંઈ ઓવી દવા જાણો છો કે જે વડે પતિ પત્ની તરફ

વધારેને વધારે આકર્ષિત થાય ! બહેન, તમારો આટલો સત્કાર, અને પ્રભાવ નિહાળી મને સદેહ પેદા થાય છે કે જરૂર તમે કોઈ અસાધારણ માર્ગે ગ્રહણ કર્યો હોવો જોઈએ. કારણકે આટલી પતિ પ્રિયા સ્ત્રી કોઈ જણાતી નથી. મને લાગે છે કે શુશોભિત વસ્ત્રાભૂષણો અને અન્ય શરીર સૌંદર્યવર્ધક ક્રિયાઓ વડે તમે પાંડવોને પ્રસન્ન કરતાં હોવાં જોઈએ !’

સત્યભામાની વાત સાંભળી દ્રૌપદી સહેજ ઉદ્વેગ પામી, તેણે કહ્યું: સખિ ! તમે કેવી અદ્ભુત વાત કરી. મંત્ર, જાદુ અથવા દવા વગેરે નીચ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓના સ્વાર્થસિદ્ધિ માટેના ઉપાયો છે. સાધ્વી સ્ત્રીઓ કદાપિ એવો માર્ગ ગ્રહણ ન કરે. એટલું જ નહિ પરંતુ એવી વાતો તરફ પણ બહુ જ ધૃણા બતાવે છે. મેં સ્વપ્ને પણ એવો ખ્યાલ ન કરેલો કે હું તમારી પાસેથી આવી વાત સાંભળીશ. મંત્ર વગેરે વડે પતિ વશ ન થાય, પરંતુ જો પતિને ખબર પડી જાય કે સ્ત્રી આવા કુત્સિત ઉપાયો વડે પોતાને વશ કરવા માગે છે તો સ્ત્રી પ્રતિ તેનામાં અનુરાગ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે એવા ઉપાયો કરતી સ્ત્રીના કમનશીબ પતિનું જીવન ધણે ભાગે જોખમમાં મુકાય છે. ધણીખરી પાપી સ્ત્રીઓ જે પોતાના પતિને દવાના પ્રયોગો કરી વશ કરવાના પ્રયત્ન કરે છે, તેના પતિને ધણી વખત જલોદર થઈ જાય છે, કોઈને લકવો થઈ જાય છે, કોઈને બહેરાશ આવે છે કે કોઈ આંધળો પણ થઈ જાય છે. એટલે આવા ઉપાયો વડે સ્ત્રીઓનું કદાપિ મંગળ—સારું થતું નથી પરંતુ અવળું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

‘બહેન ! પતિનું મનહરણ કે મનરંજન કરવા માટે કુત્ત પતિસેવા-પતિભક્તિ જ જરૂરી છે. અને એ રીતે હું તમને સમજાવું તે સાંભળો.

‘તમે પતિ સાથે હંમેશાં સાચો પ્રણય પ્રગટ કરો. ધરના દરવાજા પર પતિને અવાજ સાંભળતાં જ પરમભક્તિ સાથે તેમને આવકાર લો.

તે કાંઈ કામ માટે દાસ-દાસીઓને હુકમ કરે ત્યારે જેટલું બની શકે તેટલું કામ તમે જાહીને પોતે કરો. પોતાનાથી બની શકે તેમ હોય ત્યાં સુધી દાસ-દાસીઓ પાસે કદિ કામ કરાવો નહિં.

જે વ્યક્તિ પતિની સ્નેહી હોય તેની યથાચોગ્ય સેવા-સૂત્રૂષા કરો.

પતિ તમને વાત કરે તે વાત-પછી તે સાધારણ હોય છતાં કાંઈની સમક્ષ પ્રગટ ન કરો. જાની રાખો.

પતિ તમારો પરમેશ્વર છે. અર્ધાગભાગી છે એમ વિચારી દરેક કામ કરો. તે કદાચ ભ્રમમાં અચોગ્ય પગલું જરવા તૈયાર થાય તો વિનિત ભાવે-નમ્ર ભાવે તેને સમજાવો અને પુનઃ સવળા માર્ગે દોરી લાવો. સ્ત્રી ધર્મકર્મમાં પતિ સાથે સહચાર કરે છે એટલે તે સહધર્મિણી કહેવાય છે. એટલે તમે તમારાં કાર્યો વડે પતિને ધાર્મિક અને ગુણવાન ન બનાવી શકો તો તમે સહધર્મિણીનું નામ શોભાવ્યું શી રીતે ગણાય ?

‘બહેન! આવા ઉપાયોનું અનુકરણ કરવાથી તમને તમારા પતિદેવ એકનિષ્ઠ ભાવથી પ્રેમ કરશે અને સંસારમાં પણ તમારી અક્ષય કીર્તિ ફેલાશે.

દ્રૌપદીની વાત સાંભળી સત્યભામા સંતોષ પામ્યાં. તેમણે કહ્યું, જે સ્ત્રીઓ તમારા ઉપદેશને ગ્રહણ કરશે તેનું જીવન હંમેશ સુખમાં જ વહેશે એમ મારું માનવું છે.

વાત પુરી થતાં આનંદીબેને કહ્યું “ફક્ત મેં કહેલાં બે દષ્ટાંતોનું જો સ્ત્રીઓ પાલન કરતી હોય તો તેમનું જીવન નિઃશંક સુખી-પરમસુખી નિવડે એવું મારું ચોક્કસ માનવું છે.” પછી સૌ જાહાં.

બાળકોની સંભાળ

આનંદીબેનના પતિ અને તેમનો મોટો પુત્ર કિરિટ શાળામાં ગયા એટલે તે અપોરના કામકાજથી પરવારી તેમના નાના બાબા-શરદને રમાડતાં બેઠાં હતાં. એટલામાં તો કામકાજથી પરવારી પડોશની સ્ત્રીઓ પણ દરરોજના નિયમસર આનંદીબેનને ત્યાં બેસવા આવવા લાગી. આનંદીબેને જે આવે તેમને સત્કાર આપી બેસાડ્યાં. કથા-વાર્તા થતી હોય ને જેમ સ્ત્રીઓની બરતી થાય તેમ આનંદીબેનની વાતો સાંભળવા હવે તો બહુ સ્ત્રીઓ બેગી થતી.

આનંદીબેને નાના બાબાને પારણામાં સુવાડી દીધી અને પછી સૌ સાથે વાતોએ વળગ્યાં.

બાળકોની તંદુરસ્તી

એવામાં મધુરિકાબેને પૂછ્યું. આનંદીબેન તમારાં બાળકો કેવાં સુંદર અને તંદુરસ્ત છે એવાં બાળકો સૌને હોય તો કેવું સારું!

આનંદીબેન કહે, ખરી વાત છે મધુરિકાબેન. દરેકનાં બાળક તંદુરસ્ત હોવાં જોઈએ. તંદુરસ્ત અને સુંદર બાળક તેની માતાને જ નહિ પણ બધાને બહુ જ વહાલું લાગે. તંદુરસ્ત અને સુંદર બાળકો બનાવવાં એનો આધાર સ્ત્રી-પુરુષના યોગ્ય સંબંધોને આભારી છે.

સ્ત્રી એ જીવવાળી થાય ત્યારથી પાંચ માસ પછી દરેક સ્ત્રી-પુરુષે સંયમ કેળવવો જોઈએ. એ સંયમ કેળવવામાં ન આવે અને સ્ત્રી-પુરુષની વાસના વૃત્તિ કાબુમાં ન રહે તો બાળકો નબળાં અને નિસ્તેજ નીવડે તથા અદ્વપાયુષિ થાય છે, એટલું જ નહિ પણ સ્ત્રીઓને ઘણી વખત કસુવાવડ થઈ જાય છે, એટલે એ જીવવાળી સ્ત્રી થયા પછી સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયે સંયમવૃત્તિ કેળવવી જરૂરી છે.

એ જીવવાળી સ્ત્રી હોય ત્યારે તેણે હંમેશાં તંદુરસ્ત અને બળવાન બાળકો જન્મે એવી ભાવના રાખવી જોઈએ. પુરોગામી મહાન પુરુષોના યોગ્ય દાખલાઓ સાંભળવાથી બાળકમાં તેવા સંસ્કાર જન્મે છે, અને જ્યાં સુધી બાળકનું ધાવણ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી-પુરુષ સંયમ કેળવવો જરૂરી છે. બાળક જન્મ્યા પછી જો દરેક સ્ત્રી-પુરુષ ઓછામાં ઓછાં એ વરસ સુધી સંયમ કેળવે તો જરૂરથી તેમની પ્રજા સુંદર અને તંદુરસ્ત નીવડે એ નિઃશંક છે.

ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ આ સાંભળીને અંદર અંદર કંઈક વાતો કરવા લાગી. મનમાં વિચારવા લાગી કે આનંદીબેનની વાત તદ્દન સાચી છે. પછી સૌ શાંત થયાં એટલે કાન્તાબેને પૂછ્યું: આનંદીબેન! બાળકો કેમ ઉછેરવાં તે બાબત હવે અમને સમજાવો.

આનંદીબેન કહે સાંભળો ભારે:-પુરુષ અને પ્રકૃતિના અદ્વિત વિકાસમાંથી ઉદ્ભવેલા માનવજીવનના પ્રવાહને સતત વહેતો રાખવા માટે જ હોય, એમ સ્ત્રીના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતે જ વાતસલ્યના વહેણ વહે છે અને એમાંથી એક પ્રબળ એપણા જન્મે છે, એ એપણા તે સંતાનપ્રાપ્તિની. બોળાના ખૂંદનાર વિના બોળો સૂતો, નાનીસી પગલીઓના પાડનાર વિના ધર સૂનાં-અને સંપત્તિના ભોગવનાર વિના સંપત્તિસૂતી એટલે બાળક એ આપણું સર્વસ્વ છે. તેની ઐશ્વર્ય રીતે સંભાળ રાખવી એ દરેક માતાની ફરજ છે.

જન્મ્યાં પહેલાં જગનાનાથે, ઉપાય કીધો શુદ્ધ જોતે;
હાડમાંસના હૈયા મધ્યે, દેવે સરજ્યા દૂધ જોતે.

(ઋષિરાયનાં પદો)

આમ બાળકો માટે કુદરતે પણ કેવી કૃપાદષ્ટિ રાખેલી છે !
એટલે બાળકને અસંખ્ય ઉપાધિઓ વેડીને પણ સારી રીતે ઉછેરવાં
એ સ્ત્રીની તેના જીવનની એક શ્રેષ્ઠ ફરજ છે.

નાનું બાળક બોલી શકતું નથી, પરંતુ તે રડીને તેની ઇચ્છાઓ
જણાવે છે. જ્યારે બૂખ લાગે ત્યારે તે રડવા માંડે છે, પરંતુ ખરી
રીતે દરેક માતાએ તેની એટલી બધી સંભાળ પૂર્વક માવજત કરવી
જોઈએ કે તેને રડવાનું કાર્ધ પણ કારણ જ ન સંભવે.

બાળકોની માંદગી

‘આનંદીબેન ! વચ્ચે હું બોલું છું તો માફ કરશો એમ કહી
રમાએ કહેવા માંડયું. ‘બાળકો માંદા પડે છે તેનું શું કારણ ?

આનંદીબેને કહ્યું. ‘હા. એ બહુ જ સમજવા જેવો તમે પ્રશ્ન
કર્યો. જો બાળકના માઆપ તંદુરસ્ત અને સંયમી હોય તો તે પણ
સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત જ હોય છે અને બાગ્યે જ માંદુ પડે છે. બીજું
બાળકની માતાએ હંમેશાં ખાનપાનની આયતમાં સંપૂર્ણ સંયમ
જાળવવો જોઈએ. ખાટા, ખારા, તીખા, ઉંઠા અને બારે ખોરાકનો
સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. બાળક જન્મ્યા પછી તેની માતાના
ખાનપાનની મોટી અસર બાળકના શરીરમાં થાય છે એટલે શુદ્ધ,
સાદો અને નિરાશી ખોરાક જે માતાઓ ખાય છે તેમનાં સંતાન
બાગ્યે જ માંદા પડે છે, પરિણામે નૈસર્ગિક રીતે ઉત્તરોત્તર વધતી
જતી શક્તિ તેમનામાં કાયમ રહેવા પામે છે, જેથી તેમની તંદુરસ્તી
સંપૂર્ણપણે જાળવાઈ રહે છે. પરિણામે બાળક હંમેશાં હસતું,
ખેલતું અને ખુશમીઠામીઠામાં રહે છે. વારું હવે હું આપણી મુળ વાત
આગળ ચલાવું છું.

બાળક નજર માંડતું થાય અને તેનામાં થોડી થોડી સમજણ સ્થિતિ આવે છે ત્યારે તે જે જે વસ્તુઓનું નિરીક્ષણ કરે છે તે તે વસ્તુઓની કાયમી અસર તેના મનમાં અંકિત થઈ જાય છે, એટલે નાનું બાળક શું સમજી શકે એમ માની લઈ તેની સમક્ષ અયોગ્ય છુટછાટ કે વર્તન કોઈ પણ માથાપે દાખવતું ન જોઈએ. નાનપણમાંથી બાળકોને સુસંસ્કાર પાડવા દરેક માથાપે પ્રયત્ન કરવો જોઈ બલિષ્ઠમાં બાળક સાચું નાગરિક બની શકે.

બાળકોની સ્વચ્છતા અને પોષાક

બાળકઉછેરતાં સૌથી પ્રથમ સ્વચ્છતા જાળવવી જરૂરી છે. સ્વચ્છતા વડે પ્રભુતા પ્રાપ્ત કરી શકાય. બાળક જે સ્વચ્છ હોય તે દરેક માણસને વધુ પ્રિય લાગે છે, એટલામાં જીવનશૈલી વિચાર ધરાવતાં ગંગાબેન એકાએક વચ્ચે જ બોલી ગઈયાં. આનંદીબેન! બાળક તો મેલાં ઘેલાં જ રહે. બાળકોને ચોકખાંતે ચોકખાં રાખીએ તો કાકની નજર-ચોટ લાગે.'

આનંદીબેને કહ્યું: ગંગાબેન. ત્યાં તમારું સમજવું મને જુદા બરેલું લાગે છે. બાળકો ગંદાં રહે તો તેમને ગડગુમડ થાય. ચામડીના ઈતર રોગ તેમને જલદી લાગુ પડે. ગંદા બાળકો પર માખીઓ મધપુડાની જેમ ગણગણ્યા કરે. ઘણાખરા રોગો ફેલાવવાનું કાર્ય માંખો કરે છે, એટલે બાળક કોઈને કોઈ રોગનું બોગ થઈ પડે છે. વહેમને લીધે બાળકોને ગંદા રાખવા જતાં બાળકની તંદુરસ્તી હંમેશાં જોખમાય છે. નજર-ચોટમાં માનવું એ ખરેખર આપણી અજ્ઞાનતા છે. બાળકો પ્રભુનાં પયગંબર છે. જ્યાં સ્વચ્છતા છે ત્યાં પ્રભુનો વાસ છે, તોપણ બાળકો જે મહાન આત્માનો અંશ છે, તેને અસ્વચ્છ કેમ રાખી શકાય? જ્યાં સ્વચ્છતા જાળવાય છે ત્યાં બાળકની તંદુરસ્તી હંમેશાં ઓછી જ જોખમાય છે, માટે બાળકોને જેમ બને તેમ સ્વચ્છ જ રાખવાં જોઈએ.

આળકાને દરરોજ ધોઝેલાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. કપડાં શરીરને બહુ જ બંધ બેસતાં નહિ પરંતુ સહેજ સહેજ ખુલતાં રહે તેવાં પહેરાવવાં. બહુ જ બંધ બેસતાં કપડાં પહેરાવવાથી આળકના અવયવો યોગ્ય રીતે હલન ચલન કરી શકતા નથી, એટલે અવયવોના વિકાસમાં પણ નડતર થાય છે. અને લોહીને શરીરમાં યોગ્ય રીતે ફરતાં પણ અટકાવે છે. જાંગીયઃ મોજાં વગેરે રબરની દોરીવાળાં તૈયાર કપડાં આળકાને ધણીવાર પહેરાવવામાં આવે છે, અને ધણીવાર એ રબરની દોરી શરીર પર લાગવાથી આળકને ત્યાં ખંજવાળ આવે છે, અને પરિણામે ચામડીના રોગ પણ થાય છે. ડુંકમાં આળકાનો પહેરવેશ જેમ અને તેમ સ્વચ્છ અને તેના શરીરને કાંઈ પણ જાતની હરકત ન થાય તેવો હોવો જોઈએ.

આળકાને શિયાળે ચોમાસે અને ત્યાં સુધી ગરમ અને ઉનાળામાં પાતળાં મલમલના જેવાં કપડાં પહેરાવવાં. ગરમ કાપડને બદલે ખાદીનું કાપડ ચાલી શકે. ખાદીમાં ઠંડી અને ગરમીનું પ્રમાણ સ્વાચ્છવાની શક્તિ રહેલી છે.

હવે આપણે આળકાના શારીરિક સ્વચ્છતાની વાત કરીએ. આળકાને હંમેશાં નવડાવવાં જોઈએ. 'ત્યાં સુભદ્રાએન એકાએક બોલી બીક્યાં. નાના આળકાને રોજને રોજ શું નવડાવવાંતાં. બે ચાર દિવસે નવડાવીએ તો શું ન ચાલે ?

ના, સુભદ્રાએન, તમારું કહેવું તદ્દન ખોટું છે. એ તો આળકને નુકસાનકર્તા છે. આનંદીએને કહેવા માંડ્યું. આળકને દરરોજ સ્નાન કરાવાથી તેના શરીરમાં સ્પૃતિ રહે છે જેથી તે આનંદમાં રહી શકે છે. શરીર પર મેલ ખાજવાથી શરીર પર ખંજવાળ આવે છે. પરિણામે આળકાને ચામડીના રોગો થાય છે. આળકને નવડાવવાની માતાની આળસથી આળકને શોષણ પડે છે એટલું જ નહિ, પરંતુ

બાળકની શારીરિક સ્વચ્છતા જોખમાય એટલે તેની સાથે સાથે માતાને પણ શોષાવું પડે છે, એટલે સમજી માતાઓ પોતાનાં બાળકોને સ્વચ્છ રાખવાની હંમેશાં સંભાળ રાખે છે.

બાળકોના વાળ હંમેશાં હોળીઓળી અને તેલ નાખીને સ્વચ્છ રાખવા. માથું ખરાબર સાફ કરવામાં ન આવે તો બાળકોના માથામાં જી પડે એટલું જ નહિ પરંતુ ખાંડો, ફેતરી વગેરે જાતના રોગ થાય જેથી બાળક આખો દિવસ માથું ખંજવાળે અને રડે છે. આંખો હંમેશાં ઠંડા પાણીએ ધોઈ સાફ રાખવી અને મેસ કે કાજળનું અંજન કરવું જેથી બાળકની આંખો સારી રહેશે. નાકમાં લીંટ આવે તો તેને તરત જ સાફ કરી નાખવું. બાળક સાધારણ મોટું હોય અને સમજી તેમ જ આવી શકતું હોય તેવાને લીંટ, મોં વગેરે સાફ કરવા માટે એક રૂમાલ આપવો અને એના વડે જ મોં, નાક વગેરે સાફ કરવાનું શીખવાડવું. ઘણાં બાળકોને પહેરેલાં કપડાં વડે નાક સાફ કરવાની ટેવ હોય છે એ બહુ જ ખરાબ છે. કપડાં અસ્વચ્છ થતાં શરીર પર માખીઓ બસીબસીવા માંડે છે જે નુકશાનકારક નીવડે છે.

બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે તેના કાન ખરાબર સાફ કરવા અને અઠવાડિયે કે પખવાડિયે કાનમાં ચોક્ખા તલનાં બે ચાર ટીપાં નાખવાં જેથી કાનમાં જો મેલ ભરાયેલ હોય તો તે નીકળી જાય, અને કાન સ્વચ્છ રહે. કાન્તાબેન ! મેં કહ્યું તે સાંભળ્યુંને ? બાળકોને હિરતાં આટલી સંભાળ રાખવી ખાસ જરૂરી છે.

બાળકોના પોષાક

આનંદીબેન ! એટલામાં મોતીબેન વચ્ચે બોલી ઊઠ્યાં. બાળકોને હિરતાં માતાને રાખવાની સંભાળ વિષે તમે કહ્યું. હવે તમે બાળકોને સંસ્કાર કેમ પાડવા—કેવી રીતે કેળવવાં તે અમને સમજાવો તો બહુ જ સારું.

આનંદીબેને કહ્યું મોતીબેન તમારી એ ઇચ્છા છે તો એ પણ કહીશ. પરંતુ આજે તો વાતોમાં બહુ જ વખત થઈ ગયો હવે કાલે તમને બધાંને એ બાબતમાં કંઈક કહીશ. આજે તો આપણે આટલેથી જ અટકીએ.

એટલે સૌ એક પછી એક ઊઠવા માંડ્યાં, અને આનંદીબેનની રજા લઈ પોતપોતાને ઘેર ગયાં.

*

બીજા દિવસના બપોર થયા. એક પછી એક સ્ત્રી આનંદીબેનને ત્યાં આવવા લાગી. હવે આનંદીબેન એક ઉપદેશક જેવાં થઈ ગયાં હતાં. બધાંને તેમના બોલ—શિખામણ સારી રીતે ગમતી અને આનંદીબેન પણ પોતે પોતાના જ્ઞાનનો સંઘરો નહિ કરી રાખતાં પોતાની બીજી બહેનો પોતાના જ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવી સુખી થાય એમ સદાએ ઇચ્છતાં. દરેક કળવાએલી બહેન જો આનંદીબેન જેવું વર્તન રાખે તો, આપણા હિંદુનું નારીજગત બહુ જ ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી જાય. પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને સારી શિખામણ આપી તેમને સુખી બનાવવાની દરેક કળવાએલી બહેનની ફરજ છે.

બધાં આવી ગયાં એટલે મોતીબેને કાલે પૂછેલા સવાલનો જવાબ આનંદીબેને સમજવવા માંડ્યો.

બાળકને નાનપણમાં જ સંસ્કાર પડે છે, તે તેની સ્મૃતિ પટ પર ચોંટી રહે છે અને જેમ જેમ તેની વય વધતી જાય છે, તેમ તેમ એ સંસ્કારો તેના જીવનમાં ઉત્તરોત્તર વિકાસ પામતા જાય છે. નાના બાળકને જેવું બોલાવ્યું તેવું તે બોલતાં શીખે. તેની આગળ જેવું વર્તન બતાવીએ તેવું વર્તન તે ભવિષ્યમાં કરવાનું

શીખે. એટલે નાનપણમાં પડેલા સંસ્કારની છાપ તેનામાંથી તેના જીવન દરમિયાન ખીલકુલ જૂલાતી કે જૂંસાતી નથી.

ગૂજરાત અને મહારાષ્ટ્રના બાવિ રાજવીઓને પારણામાં ઝુલાવતાં ઝુલાવતાં રૂપસુંદરી અને જીજ્ઞાસુ મહાપુરુષો બનાવવાના સંસ્કાર સીંચે છે. રૂપસુંદરી વનરાજને હિચોળતાં કહે છે:—

‘કાલે ને કેસરિયા રે !
ખાંડાધારે ખેલજો હો રાજ,
કાલે કંકુ ભરિયા રે !
અરિને તેડાં મેલજો હો રાજ.’

વનરાવનનો રાજ રે પોદયો ઉંચે પારણે હે રાજ.

કારણ, વનરાજને વિજયશ્રી વરે અને ગરવી ગૂજરાત પુનઃ પ્રાપ્ત થાય, તો માતાનું જીવતર પણ ધન્ય અને. શિવાજીની વીર જનેતા જીજ્ઞાસુની દૃષ્ટિસમીપ બાવી યુદ્ધની અનેક વીટંબણાઓ ખડી થાય છે, તેમ છતાં તે પોતાના પ્યારા પુત્રને દેશસેવાથે અર્પવા તૈયાર થાય છે અને કહે છે:—

જગી વહેલો આવ બાપુડા,
માતા હાથ ભેટ બાંધવા.
જગી વહેલો આવજે, વીરા,
દીકું માતા લોહીનું લેવા.

અને એ હાલરડાંની અસર વનરાજ અને શિવાજીના જીવનમાં કેવી થએલી છે તે તમે સૌ જાણો છો, એટલે નાનપણમાં બાળકને જેવા સંસ્કાર પાડવામાં આવે છે તે જ તેના જીવનભર સાથી બની રહે છે. ધરમાં તમે પ્રેમલાપ્રેમલીની વાતો કરો, બાળક સમક્ષ વિષયી વર્તીવ રાખો, તો બાળકો પણ તેવું જ અનુકરણ કરશે એ

નિઃશંક છે. બાળકને સંસ્કાર પાડવામાં સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેએ ખાસ કાળજી રાખવાની છે.

“આનંદીબેન ! વચ્ચે હું એક પ્રશ્ન પૂછી શકું ?” કાશીબેન પૂછ્યું.

“વાહ ! કેમ નહિ, તમારે જે પૂછવું હોય તે પૂછો. હું તેની તમને જરૂર સમજાવું પાડીશ.”

માતાપિતાની ફરજ

બાળકો નિશાળે બેસાડવા યોગ્ય થાય પછી તેમના ઉપર ‘ધ્યાન આપવાની શી જરૂર ? તેઓ શાળામાં શિક્ષક પાસે શીબે—બધું પછી માતાપે બહુ જ કાળજી રાખવાની જરૂર ખરી કે ?

‘વાહ, કેમ નહિ ?’ આનંદીબેન કહેવા માંડ્યું. બાળકો શાળામાં શિક્ષક પાસે તો ફક્ત પાંચ કે છ કલાક જ રહે છે, પરંતુ દિવસના અઢાર કલાક તો તેમને ઘેર જ રહેવાનું હોય છે, અને માતાપો જેટલું શિક્ષક દરેક છોકરાં ઉપર ધ્યાન ન જ આપી શકે. કાશીબેન તમે જાણો છો ? ‘એક સદ્ગુણી માતા સૌ શિક્ષકોની ગરજ સારે છે.’ એટલે શિક્ષકો કરતાં બાળકોની કેળવણી પ્રત્યે માતાએ જ મોટી દેખરેખ રાખવાની છે. બાળકને બોલતાં આવડ્યા પછી બાળકની કલ્પનાશક્તિ વધે તેમ કરવું જોઈએ. બાળક જે જે વસ્તુઓને દેખે છે તે તે વસ્તુઓનાં નામ તેને જલદી આવડી જાય છે, અને એ વસ્તુઓ ચિત્રોમાં રજૂ કરી તેને પૂછવામાં આવે તો તે વસ્તુઓનાં નામ તે ઝડપથી કહી શકે છે. એમ ધીરેધીરે ચિત્રો દ્વારા બાળકને શિક્ષણ આપવામાં આવે તો, તે તેના ધ્યાનમાં જલદીથી ઉતરી જાય છે. બાળકની યુદ્ધિ સાનંદ ખીલી ઊઠે છે. બાળકને જે જે વસ્તુ શીખવવી હોય તે તે વસ્તુનું વારંવાર તેની સમક્ષ

રક્ષા કરવાથી તે તેને જલદી આવડી જાય છે, અને તેની અસર તેના મન-હૃદયમાં કાયમી અસર કરી જાય છે.

આમ બાળકોનાં ફક્ત શિક્ષકના આશરે જ ન છોડી દેતાં માતાઓએ તેના શિક્ષણની પાછળ જાગ્રત મહેનત અને કાળજી લેવાની હોય છે. શિક્ષકો તો તેમને માર્ગદર્શન કરે, પરંતુ બાળકોને પ્રથમથી જ સારા સંસ્કાર પડેલા ન હોય તો તે મંદ બુદ્ધિવાળું અને તમોચુષ્ટી નીવડે છે.

હવે ટુંકમાં જ આજની વાત પુરી કરું છું:—

બાળકોને સારામાં સારા સંસ્કાર પડે તેમ દરેક માતાપિતાએ વર્તન રાખવું જોઈએ અને તેમનામાં સારા સંસ્કારોનું નિરંતર સિચ્ચન કરવા જોઈએ અને તેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, આ ફરજ-માંથી ચુકનાર માતાપિતા પોતાના બાળકનું ભવિષ્ય બગાડે છે, તદ્દુપરાંત કોઈકોઈ વાર બાળક અધમ બુદ્ધિવાળું કે સ્વચ્છંદી નીવડે છે, ત્યારે માતાપિતાનું પણ નામ લજ્જાવે છે અને તેમ યવાના કારણ માટે માઆપને જ દોષિત લેખવાં એ નિર્વિવાદ છે.

“આનંદીબેન ! હવે ઊડતાં ઊડતાં તમને એક પ્રશ્ન પૂછું. ગામડેથી આવેલાં રતનબેન બોલ્યાં.”

“બોલો, આનંદીબેને કહ્યું. તમારે શું કહેવું છે ?”

‘અમારા જેવાં ગરીબ અને મહેનત કરવાવાળાં માણસોને વળી બાળકોને શું સંસ્કાર પાડવા ને કેળવવાં, એ તો એમ ને એમ આલ્યા કરે.

‘નહિ, રતનબેન ! તમારી એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. આપણી સ્થિતિ ગરીબ હોય એટલે બાળકોને કેળવવાં નહિ અને સુસંસ્કાર પાડવા માટે સંભાળ ન રાખવી એ બહુ જ ખરાબ ગણાય.

આત્યારે આખીએ દુનિયાને ધુળવતા, રૂઝવેટ કે ચર્ચિશ, હિટલર કે સ્ટેલીન, ટોળે કે ફાન્કો એ બધાએ કંઈ ઉચ્ચ વર્ણના માઆપોના પુત્રો નથી. એટલે ઉચ્ચ વર્ણનાં અને સુખી માણસો હોય તેમને જ બાળકો કેળવવાં જોઈએ એવું કંઈ નથી. દરેક માતાપિતાની પછી તે ગરીબ હોય યા તવંગર, શેઠ હોય યા સેવક પરંતુ પોતાનાં બાળકો સાચાં નાગરિક અને એ રીતે ઉછેરવાં તે તેમની પ્રાથમિક ફરજ છે.

આનંદીબેન આટલું કહી રહ્યાં એટલે સૌ બેઠ્યાં.



રસોડાની સંભાળ

“આજે તો હું તમને રસોડાની સંભાળ એ વિષે કહીશ. ” બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થતાં આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું. જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખોરાક મહત્વનો ભાગ બજવે છે. તદુપરાંત ખોરાકની સાત્ત્વિકતા હિપર આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર પણ ટકી રહેલો છે એટલે ખોરાકની બાબતમાં જેમ અને તેમ દીર્ઘદૃષ્ટિથી કામ લેવાય તેટલું વધુ સારું. ખોરાક-જમણ બાબતની જવાબદારી સ્ત્રીઓ પર રહેલી છે એટલે ખોરાકની યથાર્થતા સમજવાની, રસોડું કેમ સાચવવું તે બાબત સ્ત્રીઓને જાણવી જરૂરી છે.

દરેક સ્ત્રીએ પોતાનું રસોડું તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. રસોડાની અંદરનો સામાન સંભાળ પૂર્વક વ્યવસ્થિતપણે ગોઠવાયેલો રાખવો જરૂરી છે જેથી જે વસ્તુની જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે તાત્કાલિક વિના મુશ્કેલીએ કામમાં લઈ શકાય. રસોઈમાં વપરાતી સામાન્ય ચીજો લોટ, મીઠું, મરચાં, હળદર, તેલ, રાઈ, મેથી, ધાણાજીર, હીંગમશાલો વગેરે વસ્તુઓ સ્વચ્છ કચેલાં વાસણોમાં ભરીને રાખી મૂકવી તથા દરેક વસ્તુ પર અને તો લેબલ ચોંટાડી નામ લખીને મૂકવી જેથી કોઈ વખત ભુલ થવા સંભવ પામે નહિ. ચોમા-

સાની ઋતુમાં મરચાં, હળદર, મશાલો વગેરે બગડી જવાનો સંભવ રહે છે ત્યારે તે દરેક વસ્તુનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરી તેમને ઉપયોગમાં લેવી. તથા ગઠ્ઠા બાઝી ગયા હોય તો બરાબર સાફ કરી ચાળણીથી ચાળીને પછી વાસણમાં ભરી ઉપયોગમાં લેવાં મશાલામાં વપરાતી તેમજ રસોડામાં રહેતી દરેક ચીજોનાં વાસણોનાં મોં કદાપિ ખુલ્લાં રાખવાં નહિ પરંતુ બંધ કરીને રાખવા.

ચોખા, ઘઉં. દાળ વગેરે અનાજ હંમેશાં છડી, ઝાટકીને સાફ કર્યા પછી માટીની નાની નાની ફાડીઓમાં ભરી રાખવું. ઘણાં ખરાં ટીનના મોટા ડબ્બાઓમાં ભરી રાખે છે. અનાજ ભરવાના ટીનના ડબ્બા ધોઈને સાફ રાખવા. ટીનના ડબ્બાઓ કરતાં માટીની નાની ફાડીઓ વધુ અપનાવવા લાયક છે.

ઋતુ પ્રમાણે નીપજતાં શાકભાજીનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો. શાકભાજી હંમેશાં તાજી અને સ્વચ્છ રાખવી. નોકરો પાસે મંગાવાતી શાકભાજીનું જાતે નિરીક્ષણ કરવું અને ત્યાં સુધી આવી વસ્તુઓ જાતે લાવવી વધુ લાભદાયક છે. જેથી જોઈએ તેવી અને તાજી શાકભાજી લાવી શકાય. શાકભાજીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાનું કદાપિ જુલવું નહિ.

રસોઈમાં વપરાતાં વાસણો માટે ખાસ કાળજી રાખવી. રસોઈ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું વાસણ કઢાઈ કરેલું અને તદ્દન સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. વાસણો હંમેશાં માટીથી ધસીને સાફ કરી બહોળા અને સ્વચ્છ પાણી વડે દરેક વાસણ સાફ કરવું. ઘણી ખરી ચીજો વાસણો ધસવાની માથાકુટમાં ન પડતાં ફક્ત તેમને ધોઈ નાખીને ચલાવી લે છે. પરંતુ આદર્શ ગૃહણીએ તો પોતાનાં વાસણો ધસીને સાફ રાખવાં જેથી જે જોનાં જ હાથમાં ઝાલવાનું મન થાય તથા દરેકને આનંદ પશુ આપે.

રસોડામાં વપરાતાં વેલણુ, કડછી, સાથુસી, ચીપીઆ, ઝારો
ઝારી વગેરે પણ અરાબર ધોઈને સાફ રાખવાં અને તેમને વ્યવસ્થિત
ઠેકાણે ગોઠવીને મૂકવાં. રસોડામાં વપરાતાં કપડાં-મહોતાં નીત સાથુથી
ધોઈને સાફ કરવાં.

રસોડામાં તેલના છાંટા, લોટ વગેરે વસ્તુઓ પડે તેમ કરવું
નહિ. તેમ થવાથી માખીઓનો ઉપદ્રવ વધી પડે છે. ફટલીએ ગંદી
જગાઓ અને વસ્તુઓ પર ખેઠેલી માખીઓ રસોડામાં આવતાં
ખોરાકની વસ્તુઓમાં કાઈને કાઈ પ્રકારના રોગનાં જંતુઓ મુકતી
જાય છે. તે માટે કાઈ પણ રાંધેલી વસ્તુ ખુદલી ન રહે તે ધ્યાનમાં
રાખવું. ભોજન-વાળુ કરી રહ્યા પછી રસોડામાં અમોટ કરી લેવી
જોઈએ જોથી તેની સ્વચ્છતા કાયમ જળવાઈ રહે.

ચામાં વપરાયેલાં વાસણુ તરત સાફ કરી નાખવાં. બાળકોને
ચા બદલે દુધ આપવું તે વધારે સારું છે.

ખોરાકની જે જે વસ્તુઓ શરીરને વધુ પ્રુષ્ટિ આપી શકે છે
તેમનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અને એના માટે ઓંચોએ એ
બાબતનું જ્ઞાન મેળવવું અત્યંત જરૂરી છે.

શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા તથા તંદુરસ્તી વધારવા વીટા-
મીન એ. બી. સી. અને ડી ની જરૂર પડે છે. આપણો ખોરાક
મુખ્યત્વે દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, દુધ અને ધી છે. કચા કચા
શુણુ કયા કયા પદાર્થોમાં છે તે જાણવું જરૂરી છે.

ધી, દુધ, માખણુ, તેલ સાકર, ખાંડ કોપરં, બટાટા, રતાળુ
વગેરે પદાર્થો શરીરની ચરબી વધારે છે તદુપરાંત ગરમી આપે છે.
આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મજબુત બાંધાના થાય છે.
ધઈ, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, દહીં, હાથ, ખાનારાઓ મહેનત

વધારે કરી શકે છે. ચરખી વાળા વધારે પદાર્થ ખાનાર મહેનત મજૂરી કરી શકતાં નથી. ચરખીવાળા પદાર્થ વધારે ખાનાર માણસમાં મેદ વધવાથી કેટલાક રોગ થાય છે.

અધા બોજનોમાં ગોરસ બોજન ઉત્તમ મનાય છે. કારણ આપણું અન્ન વનસ્પતિથી ઉત્પન્ન થયેલું છે. તેમાં દૂધ, ધી, દહીં, માખણ એ પદાર્થ વિશેષ કરીને આવે છે. ધઉં, બાજરી, ચોખા વિગેરે અનાજમાં ચરખી વધારવાનો ગુણ છે. તુવરની દાળમાં ધી મેળવીને ખાવાથી પોષક ગુણ વધે છે.

આમ શુદ્ધ, સ્વચ્છ, સારો અને પ્રકૃતિને અનુસાર ખોરાક બરાબર રાંધીને ખાવામાં આવે તો તે શરીરને સારું પોષણ આપે છે. વધુ પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવા તથા બનાવવા સ્ત્રીએ સમજવું જરૂરી છે.

રોટલી

સંચામાં દળેલા ધઉંના કરતાં હાથે દળેલા ધઉંની રોટલી વધારે સારી લાગે છે. રોટલી માટેના લોટની કણેક બાંધતાં શેરે રૂપીઆભાર ધી કે તેલનું મોંઘું નાખવાથી રોટલી સુવાળી અને સારી થાય છે. કણેક બાંધ્યા પછી લોટને ખુબ મસળવો જોઈએ. અને પછી અડધો કલાક રાખી મુકવો. ખુબ મસળેલા લોટની બનાવેલી રોટલી વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

ભાત

જેટલા ચોખાનો ભાત બનાવવાનો હોય તેટલા પ્રમાણમાં પાણીનું આધણ મુકવું જોઈએ. જેથી ભાત વગર ઓસાવે ચઢી નાય. ભાત ઓસાવવાથી તેમાં રહેલું તત્ત્વ જતું રહે છે એટલે ઓસાવેલા ભાત કરતાં પ્રમાણસર મુકેલા પાણીમાં ચઢેલો ભાત

સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ભાત ચઢવા આવતાં ધી અને લવીંગ નાખવાથી ભાત છુટો થાય છે.

દાળ-શાક

દાળ અને શાકમાં જરૂર પુરતી મશાલાની ચીજો વાપરવી. દાળ-શાકમાં મરચાનો બહુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો નહિ. મરચાનો વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી જમતાં શીશકારા બોલાવવા પડે છે તદ્દુપરાંત ધણી વખત ઝાડે જતાં પણુ દાહ થાય છે. દાળ-શાકમાં મીઠું ખાવાનું પ્રમાણ દરેકનું એક સરખું હોતું નથી ત્યારે ચતુર ગૃહિણીએ દાળ શાકમાં પ્રમાણસર મીઠું નાખવું તથા જમવા આપતાં સમયે દળેલું મીઠું ભરેલું કચોળું દરેક જમનાર સમક્ષ મુકવા જુલવું નહિ.

શ્રીમંત કુટુંબોમાં રસોઈનું કાર્ય નોકર-મહારાજ મારફત થાય છે, તેના કાર્યમાં પણુ શુશીલ નારીએ સંપૂર્ણ દેખરેખ રાખવી જરૂરી છે. હવે રસોઈમાં બનાવાતી ખીજ કેટલીક સામાન્ય ચીજો કેમ બનાવવી તે સાંભળો.

કઢી

ઝાશ શેર ૨	રાઈ તોલો ૦૧	ગોળ તોલો ૪
ચણુનો લોટ શેર ૦૧	જીરૂ તોલો ૦૧	લીલાં મરચાં નં. ૪
ધી તોલો ૩	આદુ તોલો ૧	કાચમરી નાની ૧
મીઠા લીમડાની સળી	મેથી તોલો ૦૧	હીંગ વાલ ૫
નંગ ૧	હળદર તોલો ૦૧	મીઠું તોલો ૨

ઝાસમાં ચણુનો લોટ મીઠું, હળદર વગેરે નાખી એક રસ કરવું. પછી વધાર મુકવો તેમાં મેથી રાઈ, જીરૂ, મરચાં વગેરે નાખવાં અને પછી વધાર કરી નાખવો. જે ચાર ઊભરા આવે એટલે કાચ-

મરી, આદુ તથા હાંગ વગેરે નાખવાં પછી થોડી વાર તાપ પર રાખી કઢી ઉતારી લેવી.

સાદી પુરી

ધઉંનો લોટ શેર ૧.

ધી શેર ૦૧.

લોટને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને દસ પંદર મિનિટ બીજવી રાખવો પછી ધી શેર ૦) નાં પાણી મેળવીને મથવું. લોટને ખૂબ મસજવો અને અટામણ સિવાય વણી શકાય તેવો કઠણ રાખવો. તેની પુરી વણવી અને જરા તેજ ધીમાં તળવી. કુલે એટલે ફરવવી બરાબર ચઢી જાય એટલે કાઢી લેવી. ધીને બદલે તેલ પણ વાપરી શકાય.

વધારેલો ભાત

કોઈ કારણ વશાત રાત્રે વાળુ માટે બનાવેલ ભાત વધુ પ્રમાણમાં પડી રહે છે ત્યારે તે નાખી દેવો નહિ. પરંતુ તે સવારમાં વધારીને ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. પરંતુ જો આખી રાત ભાત એમને એમ રહેવા દઈએ તો રાતના ઠંડા સમય દરમિયાન ભાતની અંદર રહેલી બીનાશમાં કેટલીક વિક્રિયા થવા પામે છે. પરિણામે ભાતમાં સુક્ષ્મ બગાડ થવાનો સંભવ રહે છે. એટલે વધેલા ભાતમાં પ્રથમથી જ તેલ, મીઠું, અને હળદર નાખી તેને કરમો દઈ મુકવો જોઈએ જેથી તેમાં બગાડ પેદા થાય નહિ અને સવારે તે વધારે સ્વાદિષ્ટ અને તાજો લાગે.

તમને એમ થશે કે તેલ, મીઠું અને હળદર પ્રથમથી શા માટે મેળવવી રાખવું જોઈએ તો હું તમને સમજાવું.

એ ત્રણે વસ્તુ Arti septic છે જીવન-ચૈતન્ય ઉત્તમ ન થવા દેવાના એમનામાં ગુણ છે. એટલે એમાં જીવાત પડતી નથી. આપણે આપણાં અથાણાં તેલમાં કુએલાં રાખતાં એ એટલા માટે જ.

મશાકાનો ભાત

ધાણાજીરૂ, લવીંગ, તજ, અને એલચી. આટલી વસ્તુઓ જરૂરી પ્રમાણસર લેવી પછી બધાને શેકવાં. શેક્યા પછી બધાને ખાંડીને તેનો ઝીણો લુકો કરવો. પછી જેટલો ભાત કરવો હોય તેટલા ચોખા ધોવા. ઘીની અંદર રાઈ-હીંગનો વધાર મૂકવો. વધાર થાય એટલે ચોખાને અંદર નાખી દેવા, અને પછી તેમાં તૈયાર કરેલો મશાલો નાખી દેવો. મીઠું જોઈએ તેટલું નાખવું.

પછી અંદર પ્રમાણસર પાણી નાખી થોડી થોડીવારે હલાવવું. ચોખા નીચે બેસે નહિ તેની સંજાળ રાખવી. થઈ જવા આવે એટલે તેને ઉપર નીચે દેવતા મુકી શીજવા દેવા. શીજઈ રહે એટલે એને ઉતારી નાંખવા.

લેખર

એક શેર સોજી એ પાંચભાર મોંજીને ઉના પાણીમાં ઘી નાખી બાંધવી, પછી તેને સરખી કરવી. પછી ઘેવરીયામાં ઘી પુરી ખુબ ઉનું કરવું, પછી લોટામાં ભરી તેમાં ઉંચેથી ધાર કરવી, પછી ઝારીથી ઉલ્લાવવાં અને અઢી ગણી ખાંડની ચાસણી કરી તેને પાવી.

ખાજ

એક શેર સોજી એ પાશેર મોંજી લઈ રાટલીની કણુક જેવી કઠણ બાંધવી પછી કથરાટના તળીયા ઉપર ફાળવી. એક શેર સોજીમાં દોઢ પાશેર ચોખાનો લોટ લઈ થીજેલા ઘીમાં ફીણવો, પછી પેલા મેંદા ઉપર તેને પાથરી દેવો, પછી ચોવડી ગંડીવાળી લુઓ લઈ તેને પુરી જેવો હાથે કરીને પગતો કરવો, પછી તળવાં ને તેની ઉપર ચાસણી રેડવી.

મુતરફેણી

એક શેર મેદા તેને પાશેર ઘીને ઉના પાણીમાં નાખી મોજી દેવું, પછી કણેક બાંધી ઝીણી અગર બત્તીના જેવી વણીને પાટલા ઉપર હારો કરવી, પછી તેની ઉપર ચોખાનો લોટ થીજેલા ઘીમાં ફીણવો, અને તેની ઉપર પાથરી દેવો, અને ટીપણું વાળી તેને લાંબી કરી પાંછી કનિષ્ઠકા આંગળી ઉપર ત્રણ આંટા ચઢાવવા, અને તેને તળીકાઢીને ઠરે એટલે ચાસણી રેડી દેવી.

તલનો લાકુ અને સાંકળી

તલને શેકી ઘી ગોળની પાઈ કરી તેમાં તેને નાંખી અને વાળે તેને લાકુ કહેવાય અને ઠારવામાં આવે તેને સાંકળી કહેવાય છે.

દુધપાક

ખટ્ટાનો થાય, સુરણનો થાય, સાબુચોખાનો થાય, ચોખાનો થાય. પ્રથમ દુધ મુકી ખૂબ ઉનું થાય એટલે તેમાં ચોખા ઘોઈ સુકવીને નાંખવા અને તે ચઢી જાય એટલે પછી સાકર કે ખાંડ નાંખવી. સાબુચોખાનો પણ તેજ રીતે થાય. ખટ્ટાનો કરવો હોય તો ખટ્ટાને ખમણી ઘીમાં તળી અને તેને દુધમાં નાંખવા. તેમાં શુર નાખવું. સુરણનો પણ તેજ રીતે થાય છે. બદામ, પીસ્તાં ચારોળી વગેરે નાખવાં.

ખામુદી

દુધમાં શુર નાખીને તેને ખૂબ ઉનું કરવું, પછી જલુ થાય અને દાણો પડે એટલે ઉતારી પીસ્તાં ચારોળી વગેરે નાખવાં.

શીખંડ

દુધ સારુ લાવી ઉનું કરી ટાકું પડે એટલે જમાવવું. દહીં થાય એટલે તેને એક લુગડામાં નાખી ઝોળી ઉંચી રહે તેમ લટકાવી

રાખવી, તેની નીચે એક વાસણ મુકવું પછી તેમાં પાણી નીતરી જશે એટલે દહીં રહેશે, પછી એક વાસણ પર લુગડુ બાંધી દહીં અને ખાંડ ભેળવી છણી નાખવું, પછી ફેશ્વર, બદામ પીસ્તાં, ઇલાયચી ચારાળી, જાયફળ વગેરે નાખવાં.

જાદરિયું

ધઉંના પોંખને ખાંડી ઘીમાં શેકી તેમાં ખાંડ ભેળવીને દારવું. આને જાદરિયું કહે છે.

કંસાર (લાપસી)

ધઉંના જાડા ભોટનો એક વાટકો ભરવો, એ પ્રમાણે જોટલા વાટકા ભોટ હોય તેટલા વાટકા પાણીનું આધણ મુકવું, અને તેમાં ગોળ નાખવો. શેર ભોટ હોય તો પોણાશેર ગોળ લેવો. આધણ થઈ જાય એટલે તેલનું મોંજુ દીધેલો ભોટ તેમાં ઓરી દેવો. પછી દેવતાની મંદ બ્યાંચ રાખી ઢાંકી રાખવું. તૈયાર થાય એટલે ઉતારી લેવું.

ખારો ખાટો (લાપસી)

ગોળનો કંસાર (લાપસી) કરીએ છોએ તેવો ધઉંનો ભોટ લેવો, પછી તેમાં ખાટું દહીં નાખવું. અંદર હળદર, મીઠું, મરચું વગેરે મશાલો નાખવો. પછી તપેલીમાં મુકવું ને અંદર ઢાંચ, રાઈનો વધાર કરવો. વધાર થાય એટલે દહીં અને મશાલાવાળો ભોટ તેમાં નાખવો. પછી અંદર બકાય એટલું પાણી નાખવું. રહેજ પાણી રહે એટલે એની ઉપર નીચે દેવતા મુકી શીજવા દેવું. શીજઈ રહે એટલે ઉતારી લેવું.

ઓખાની ખીર

પાંચશેર દુધ ગરમ કરવા મુકવું. ઉભરે આવે એટલે પાશેર

રાધિકા ચોખા તેમાં નાખવા. ઉકળી રહે એટલે ખાંડ નાખી દેવી, ખૂબ એકરસ થઈ જાય એટલે ઉતારી સુગંધી માટે એલચી નાખવી. નીચે ઉતાર્યા પછી પથ્થુ ખાંડ નાખવી હોય તો નાખાય.

અદામની ખીર

પ્રથમ અદામને ઊની કરી, ભીંજવી તેની છાલ ઉતારી મગના જેવડા કટકા કરવા પછી દૂધમાં ઉભરેા આવી જાય એટલે અદામના કટકા તેમાં નાખવા, પછી જરા વાર રાખી ઉતારી લઈ તેમાં ખાંડ તથા સુગંધી નાખવાં.

બાજરીનાં ઢેઅરાં

લોટ શેર ૧, કાળાં મરી તોલા ૭૫, તેલ શેર ૦૧, મીઠું તોલો ૦૧, હીંગ વાલ ૨.

લોટમાં હીંગ, મીઠું તથા મરીનો છુકો નાખી બાંધવો. મસળીને પાતળો કરવો અને લોઢી ઉપર તેલ મૂકી સસડાવવાં. તાપ સરખો રાખવો.

ગાળ્યાં ઢેઅરાં

બઉનો લોટ, શેર ૧, ઘી નવટાંક, ગ્રાળ પાસેર.

ગ્રાળનું પાણી લોટ બંધાઈ રહે તેટલું જ કરવું, પછી તેના વડે લોટ બાંધવો, પછી બાજરીના રોટલા જેવું બનાવવું, પછી તે તળી ઉપર નાખવું. ખેઉ બાજુ ચુમકી પડી જાય તેવાં શેકવાં, શેકીને ચોપડવાં.

ચણાના લોટનાં ઢોકળાં

ચણાનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલા ૨, રાઈ તોલો ૦૧, છાશ શેર ૨૧, લાલ મરચાં ખાંડેલાં, મેથી તોલો ૦૧, તેલ શેર ૦૧,

હળદર તોલો ૦૧, ગરમ મસાલો તોલો ૦૧૧, હીંગ વાલ ૫,
કાપરાની વાટકી.

ચણુના લોટમાં મીઠું, હળદર તથા ગરમ મસાલો નાંખી
છાશથી ખીરું કરવું અને તેને તપેલામાં નાંખી ચુલા ઉપર મૂકી
હલાવવું. નીચે ચોંટવા દેવું નહિ. તે હલાવતાં શીરાથી જરા નરમ
રહે ત્યારે ઉતારી લેવું, અને એક થાળીમાં તેલ ચોપડી તેમાં થાપડી
દેવું. ઠરી જાય એટલે તેમાં ચપ્પુ કે છરી વડે આંકા કરવા. તેના
કકડા બે આંગળ સમચોરસ કરવા, તેમાંથી થાળીમાં કાઢી લઈ પછી
તે બધું સમાય એવડી મોટી તપેલી લઈ ચુલા ઉપર મૂકવી. તેમાં
તેલ, મેથી, રાઈ, હીંગ તથા સૂકાં મરચાં નાખવાં. મરચાં લીલાં
હોય તો સૌથી પહેલાં મૂકવાં. તે વધાર થાય એટલે
ઢાંકળાના કકડા કરી રાખ્યા હોય તે વધારી દેવા. બે મિનિટ રહી
ઉછાળવાં. તેલ બધું શોષી જાય એટલે ઉતારીને કાપરાની વાટકીનું
ખમણુ કરી તેમાં નાખવું.

લાડુ

ધઉંતો લોટ શેર ૧, ખાંડ શેર ૦૧૧, બી શેર ૦૧૧, એલચી
તોલો ૦૧, જયફળ ૧, ખસખસ.

ધઉંતો લોટ શેર ૧ માં ધીનું નવટાંક મોંણુ નાખીને, પછી
પાણી નાખી જરા કઠણુ બાંધવો. પછી તેનાં મુઠીઆં વાળવાં.
મુઠીયાં તૈયાર થાય એટલે કઠાઈમાં બી મૂકવું. પછી મંદા ધીની
અંદર મુઠીયાં તળવાં. તૈયાર થાય એટલે બહાર કાઢી લેવાં, પછી તેને
ખાંડવાં ને ચાળણીથી ચાળી લેવું, પછી બી જુકામાં મેળવીને ખાંડ
શેર ૦૧ મેળવવી અને જયફળનો જુકા નાખી લાડુ વાળવા. અને
તેની ઉપર ખસખસ બજરાવવી.

ચણુના લોટના પુડા અથવા ચીલા

ચણુનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલો ૧૧૧, તેલ શેર ૦૧, હીંગ
વાલ ૪, મરચાં નંગ ૩ નો જુકા, હળદર તોલો ૦૧.

ચણાના લોટમાં મીઠું, હળદર, હીંગ તથા મરચાંના બૂકા નાખવો અને પાણી વડે કઢીથી જરા વધારે જાડું ખીરું કરવું. સાફ કરીને તવો ચુલા ઉપર મૂકવો. તવો બહુ ગરમ હોય એ સારું નથી તવો તપે એટલે રૂના પોતાથી તેલ ચોપડવું અને તેમાં ચણાના લોટનું ખીરું એક વાટકીથી નાંખવું અને હાથથી પહોળું કરવું. એ રીતે પુડો તવામાં પાચરીને ઉપરથી હાથથી લુછી લેવો. અને વાસ-જીમાં હાથ લુછી નાંખવો. પછી રૂનાં પોતાંથી ધીરેથી લઈ ફેરવી નાંખવો, પરિપક્વ થઈ જાય એટલે ઉતારી લેવો. એ પ્રમાણે જેટલા થાય તેટલા પુડા કરવા.

ઘઉંના પુડા

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ગોળ શેર ૦૧

પાશેર ગોળનું પાણી કરી તેમાં લોટને ભીંજવવો. તેને શીણીને ખીરું કરવું. પછી ઉપરની રીતે પુડા કરવા.

તુવેરની દાળની પુરણીયાળી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ગોળ શેર ૧, ધી શેર ૦૧, તુવેરની દાળ શેર ૧, જયફળ તોલો ૦૧.

લોટમાં ધીનું મોણુ સારી રીતે દઈ લોટ બાંધવો, પછી તેને ધીનો હાથ દઈને ટુંપવો ને નરમ કરી રાખવો. દાળને બાફવી અને ગળી જાય એટલે પાણી વધારે હોય તે કાઢી નાંખવું. તે દાળને ધુંટી નાખવી અને ફરીથી ચુલા ઉપર મૂકવી, એટલે પાણીનો જે ભાગ રહ્યો હશે તે બળી જશે. પછી તેમાં ગોળ નાખી દેવો, અને હલાવવું. તે શીરાથી જરા નરમ રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. લોટના લુવા કરી જરા વણી તેમાં પુરણુ ભરવું અને તેને વણીને ઉપર શેકવી. પછી ઉતારી પાવળાથી ધી ચોપડવું.

પેંડા

માવો શેર ૧, ખાંડ શેર ૧૧, બરાસ વાલ ૧, એલચી તોલો ૦૧
માવાને તવામાં નાખી બુર ખાંડ તેમાં નાખી ચુલા ઉપર
હલાવ્યા કરવું, પછી આંગળી ઉપર લેતાં સુકાવા જેવું થઈ જાય
એટલે નીચે ઉતારી તવામાં ફરતાં ચોંટાડી દેવું. પછી તેને તવા-
માંથી ઉખેડીને હથેળીથી મસળીને મુગધી મેળવીને જેવા ઘાટના
પેંડા વાળવા હોય તેવા વાળવા.

કાચી ચાસણીના પેંડા

વસ્તુઓ ઉપર મુજબ.

માવો શેડીને નીચે ઉતારી ઠરે એટલે તેમાં બુર ખાંડ તથા
મેળવી પેંડા વાળવા.

બદામની બરફી

બદામ શેર ૧, કેસર તોલો ૦)૪ એલચી તોલો ૦૧, ખાંડ
શેર ૧૧, બી શેર ૦૧૧.

બદામને પાણીમાં ગરમ કરીને એક દિવસ આગળથી ભીંજવી
રાખવી. બીજે દિવસે ઊતરાં ઉતારી ઝીણી વાટી બી નાખી સેકવી.
બરાબર સેકાય એટલે દૂધ બે રૂપીઆભારનો છંટકાવ દઈ ઉતારી
લેવી. પછી ચાસણી મુકવી અને ચાસણી થઈ જાય એટલે વાટેલું
કેસર ચાસણી ચુલા ઉપર હોય ત્યારે નાખી ઉતારી લેવી. જરા
જાડી પડે એટલે બદામનો મગજ શેકલો હોય તે નાંખી દેવો, અને
હલાવવું અને આંગળી સેતી રહે ત્યારે એક થાળીમાં ઢાળી દેવી.

દુધીનાં મુઠીઆં

ચણાનો લોટ શેર ૧, હળદર તોલો ૦૧, મીઠું તોલો ૨, સુકાં
મરચાં નંગ ૪, ગરમ મસાલો તોલો ૨, તેલ શેર ૦૧, મેથી તોલો
૦૧, રાઈ તોલો ૦૧, દુધીનું ખમણ શેર ૦૧, હીંગ વાલ ૪.

ચણાના લોટમાં તેલ શેર ૦) નું મોંઘુ દઈ મીઠું, હળદર તથા દુધીનું ખમણુ તેમાં નાખી પાણીથી લોટ બાંધવો ને તેનાં મુઠીઆં વાળવાં. ચુલા ઉપર પાણી બરી તપેલી મુઠી તેમાં ઢાસ નાંખી મુઠીઆં મુકવાં. ચડી જાય એટલે ઉતારી તે મુઠીઆંને સમારી ચુલા ઉપર એક તપેલીમાં તેલ શેર ૦) નું મુકી તેમાં મેથી, હીંગ, રાઈ તથા મુકાં મરચાં મૂકી વધારવાં.

દહીવડાં

બેંસના દુધનું દહીં શેર ૧, ધી શેર ૦।।।, તખ્ખીર શેર ૦) નું, ખાંડ શેર ૧।।.

દહીં શેર ૧ ને રાતના લુગડામાં બાંધી ખીલીએ ટાંગી રાખવું. સવારે ને કાઢીને તખ્ખીર નવટાંકને મોંઘુ દઈ ને તેમાં મેળવવું, મેળવીને તેમાં ચાસણી છુંદી જેવી ઉતારવી ને વડાં તળીને પરભાર્યાં ચાસણીમાં નાખવાં. બધાં પડી રહે અને બધો રસ પી રહે એટલે ખીજ વાસણમાં કાઢી લેવાં.

અડદનો મગજ

અડદનો લોટ શેર ૧, દુધ શેર ૦।, બરાસ વાઝ ૧, ખાંડ શેર ૧।, ધી શેર ૧.

અડદના લોટ શેર ૧ માં દુધ શેર ૦। નાખીને ધાગો દેવો, ને કલાક રહેવો દેવો પછી ચાળણીથી ચાળવો. પછી ચુલા ઉપર ધી મુકી જરા વધારે ગરમ થાય એવો શેકવો. બદામી રંગ થાય ત્યારે ઉતારવો ને ઠરે એટલે ઉપયોગમાં લેવો.

અડદના પાપડ

અડદનું પીઠું શેર ૧, હીંગ તોલો ૦।।।. મીઠું તોલો ૩ ધોળાં મરી તોલો ૧, ખારો તોલો ૨।।, તેલ શેર ૦) નું

મીઠું તથા ખારો પાણીથી ભીંજવી તેનું પાણી કરવું અને મીઠું લઈને તેમાં મરીનેા જુકો કરી તેનાં છોતરાં ઉડાડીને નાંખવો. હીંગનું પાણી કરીને તેમાં નાંખવું અને ખારાનું તથા મીઠાનું પાણી નાખી ખૂબ કઠણ બાંધવો. અને છીપર તથા પાણાને તેલ ચોપડી તેને ખૂબ ખાંડવો. ખંડાઈ જઈ નરમ થઈ જાય એટલે તેને હાથથી ખૂબ ડુંપીને તેના લુવા વાળવા, ને પછી થાળી ઉપર તેલ ચોપડીને પાપડ વણવા. પાપડ સૂકાઈ જાય પછી શેકવો અગર તળીને ખવાય છે.

અડદ તથા મગના પાપડ

અડદનું પીઠું શેર ૦૧૧, સફેદ મરી તોલો ૧, મગનું પીઠું શેર ૦૧૧, હીંગ તોલો ૦૧૧૧, મીઠું તોલો ૩૧૧, તેલ શેર ૦) ખારો તોલો ૨૧૧.

પાપડ કરવાની રીત ઉપર પ્રમાણે.

મગના પાપડ પણ એ રીતે જ થાય છે.

આમ આનંદીએન રાંધણુકળાની રીતો આગળ વર્ણવે જ જતાં હતાં, પરંતુ એ દરમિયાન તેમનો નાનો બાપો જગી ઊંચો એટલે તેમણે રાંધણુકળાની રીતો કહેવાની માંડી વાળી આનંદીએન બાબાને પારણામાંથી બહાર કાઢવા ઊઠ્યાં, એટલે બધી સ્ત્રીઓ પણ ઊડી-ઊડીને પોતપોતાના ઘેર જવા લાગી.



વિવિધ વાનીઓ

ખીજે દિવસે આનંદીબેનને લાં બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ એટલે શાન્તાબેને કહ્યું: “આનંદીબેન ! કાલે તમે બાતબાતનાં ભોજન બનાવવા માટે કહ્યું આજે અથાણું, ચટણી, ફરસાણુ, મુરખ્યા, શરબત વગેરે વસ્તુઓ બનાવવા વિષે અમને કહો.

‘વારુ ! આનંદીબેને કહ્યું: તમારી સૌની એ ઇચ્છા છે તો હું તમને અથાણું કેમ બનાવવાં તે વિષે કહીશ. આપણામાં કહેવત છે કે ‘જેતું અથાણું બગડ્યું તેતું વરસ બગડ્યું.’ આમ અથાણું ખાવાની સ્ત્રીઓમાં મહત્ત્વ ધરાવે છે એટલે જુદી જુદી જાતનાં અથાણાંની આવડતની જરૂર છે.’

અથાણું અને તેની રીતો

સંભારી કેરી (મેથીઆં કેરી)

પાકી કેરી નં. ૭૫ થી ૧૦૦, મીઠું શેર ૫, હળદર શેર ૧૧, મરચાંની બૂકા શેર ૨, મેથી શેર ૨, હીંગ શેર ૦૧, તેલ શેર ૧૦, કેરીની ચાર ચીરો કરવી. મીઠું, મરચાં, હળદર, મેથી, હીંગ તથા તેલ શેર ૪, આશરે નાખી મસાલો તૈયાર કરવો. આ મસાલો

કેરીની ચીરોમાં દાખીને ભરવો. અને પછી બરણીમાં બરોબર ગોઠવવી. સંભાર ભરેલી કેરીઓ દાખીને ભરવી, જેથી કેરી ઢીલી પડી જાય નહિ. બીજે કે ત્રીજે દિવસે તેમાં તેલ નાખવું. કેરીઓ કુખી જાય તેટલા પ્રમાણમાં. આ અથાણાને મેથીઆ કેરીનું અથાણું કહે છે.

રાઈની કેરીનું અથાણું

કેરી ૭૫ થી ૧૦૦, રાઈ શેર ૪, મરચાંનો છુકા શેર ૨, મીઠું શેર ૭, હળદર શેર ૨, હીંગ શેર ૦૧, તેલ શેર ૧૦.

કેરીની ચાર ચીરીઓ કરવી, તેમાં ઉપર જણાવેલ મીઠું તથા હળદર ભરવી, પછી બરણીમાં નાખી દેવી. ત્રણ દિવસ રાખી મૂક્યા પછી એથે દિવસે તે બહાર કાઢી નાખવી. રાઈના કુરીઆ તૈયાર રાખ્યા હોય તે મરચાં તથા હીંગ. રાઈને તેલ સાથે શીલવી અને તેમાં મરચાંનો છુકા તથા હીંગ નાંખવી. આ મસાલો કેરીમાં ભરવો અને ભરીને બરણીમાં નાખી દેવી. પછી તેની ઉપર તે કુખી જાય તેટલા પ્રમાણમાં તેલ નાખવું. પછી બરણીનું મોં લુગડાનો કટકો મૂકી બરોબર બાંધી દેવું.

બગાળી અથાણું

પોપૈયાંની છાલ ઉતારી ચણીબોર જેવડા કટકા કરવા. અને ગરમર, ટીંડોરાં વગેરે બીજ વસ્તુ તમામને ચણીબોર જેવી સમારવી. પછી તેલ શેર ૧ નો વધાર મૂકી પહેલાં લીલાં મરચાં મૂકવાં તે અરધાં સડસડી જાય એટલે મેથી, રાઈ તથા હીંગ મૂકી લીંશુ વગર બધી વસ્તુ નાંખી દેવી અને પછી તેમાં મીઠું તથા હળદર નાંખવાં. પાણી બીલકુલ નાંખવું નહિ. બે ચાર વખત હલાવી અધચડાંથી પણ કાચાં રહે ત્યારે લીંશુ તથા ગોળ નાંખી એકવાર હલાવી નીચે ઉતારી લેવાં અને તે જ દિવસે ઉપયોગ કરવો હોય તો કરી શકાય છે.

કરમદાનું અથાણું

તેલ શેર ૦૧ ચુલે મૂકી અંદર રાઈ, મેથી, હીંગ તથા મરચાં
પ્રમાણુસર નાખવાં, પછી તેમાં ગોળ નાંખવો. જરા અધવચકા
થાય એટલે મીઠું તથા હળદર નાંખી ઉતારી લેવાં અને તેના બોજન
સાથે ઉપયોગ કરવો.

આદુનું અથાણું

આદુ શેર ૧, લીંચુ નંગ ૧૦, મીઠું શેર ૦૧, હળદર
નવટાંક.

આદુ શેર ૧ લઈ, તેના ઉપરથી છોતરાં ઉતારી ખોર
જેવડા કટકા કરી મીઠું તથા હળદરમાં ચોળી ખરણીમાં ભરી દેવા
અને ખટાસ કરવી હોય તો લીંચુ નંગ ૧૦ તેમાં નાંખવાં. ત્રીજે
દિવસે અંદર બધું શુદ્ધી જાય તેટલું પાણી નાખવું.

ગુંદાનું અથાણું

ગુંદા શેર ૧, રાઈ નવટાંક ૧, મેથી નવટાંક ૧, મરચાં શેર ૧,
હળદર તોલો ૧, હીંગ તોલો ૦૧, મીઠું નવટાંક ૧૧, તેલ શેર ૦૧.

ગુંદાનાં ઠળીઆ કાઢી નાખવા. મેથીને જરા સેકી ભરડી લેવી,
રાઈ પીસી ફાતરાં કાઢી નાંખવાં. મરચાં, હીંગ, હળદર, તથા મીઠું
પીસી તે બધું એકઠું કરી તેના સંભાર કરી ઠળીઆ કાઢેલા ગુંદામાં
ભરવો, અને ખરણીમાં તે ગુંદા નાંખવાં, જે બચેલું તેલ હોય તે
ઉપરથી નાખી મોઢું બાંધી દેવું. એ ચાર દિવસે વાપરવા.

ગુવારનું અથાણું

ગુવાર એક શેર, મીઠું નવટાંક, લીંચુ શેર અર્ધો. હળદર તોલો.
ગુવારને પહેલા ઘોઈ સાફ કરવો, પછી તેમાં મીઠું તથા હળદર
નાંખવાં, તે ચોળી લીંચુના રસમાં નાખી દેવો. એ ત્રણ દિવસ પછી
ઉપયોગમાં લેવા જેવું અથાણું થાય છે.

મરચાણું અથાણું

મરચાં વપરાસ પ્રમાણે લાવવા તેને પહેલાં ઘોઈ નાંખવાં, પછી તેને સોય કે ચાકાથી ચીરી નાંખવાં. પ્રમાણસર મીઠું તથા હળદર ભેગાં કરી તે મરચામાં ભરવાં, અને પછી મરચાં બરણીમાં દાખીને ભરવાં, તેની ઉપર લીંચુ મીઠું ભરી મુકવાં. તેની ઉપર દબાણુ માટે એકાદ પથરો મુકવો. એક દિવસે ખાવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

ચટણીઓ

આંબલીના ફુલની ચટણી

આંબલીના લીલાં ફુલ શેર ૦૧, ધાણા તોલા ૪, જીરું તોલા ૪, મીઠું તોલા ૧૦, લીલાં મરચાં શેર ૦૫, મરી તોલા ૨.

ઉપરની વસ્તુઓને ખારીક વાટવી એટલે ચટણી તૈયાર થશે.

કોઠાની ચટણી

કોઠું નંગ ૧ કોપરાનું ખમણુ તોલા ૫ લીલાં મરચાં ૧ નવટાંક, લીલા ધાણા ૧ નવટાંક, હીંગ તોલો ૧, મીઠું તોલા ૬.

કોઠાને ફેડીને દેવનામાં ઓઠવવું. હીંગને શેકવી, પછી તમામ વસ્તુ મેળવી ખારીક વાટવી. ગોળ નાંખવો હોય તો નાંખવો.

કાથમીરની ચટણી

કાથમીરની જૂડી નંગ ૮, આદુ તોલા ૨ કોપરાની અડધી કાચલીનું ખમણુ, લીલાં મરચાં ૧ નવટાંક, મીઠું તોલા ૭, હીંગ ૦૧ તોલો અને જીરું તોલો ૦૧.

પ્રથમ કાથમીર વાટવી પછી તેની સાથે કોપરાનું ખમણુ વાટવું. હીંગ કુકાવીને તથા જીરું શેકીને તેમાં નાખવું. મીઠું પણ જરા શેકીને નાખવું જેથી બહુ પાણી વળે નહિ, પછી આદુ નાખી તમામ વસ્તુને ખૂબ વાટવી. ગોળની જરૂર હોય તો નાખવો.

દ્રાક્ષની ચટણી

દ્રાક્ષ (કાળી) તોલા ૪, કાળાં મરી તોલા ૨, જીરું તોલા ૨, અને મીઠું તોલો ૧૧૧.

પ્રથમ દ્રાક્ષને એક સોયામાં પૈસવી દેવતા પર શેકવી. તથા જીરાને પણ સેકવું. પછી તમામ વસ્તુઓને એક સાથે વાટી નાખી, પછી તેની ગોળીઓ બનાવી રાખવી. આ ગોળીઓ ખાવાથી પાચનક્રિયા સતેજ થાય છે, તથા મોંમાં પાણી આવતું હોય તો તેના પર ફાયદો કરે છે.

પીત્ત શાંતક ચટણી

કુદીનો શેર ૦૧, મીઠું તોલા ૩, કાળાં મરી તોલા ૪ લીંધુ નંગ ૨.

તે બધાને મેળવી ખૂબ વાટવાં પછી એક કાચના વાસણમાં ભરી મૂકવાં ગરમીના દિવસોમાં જ્યારે બહુ પિત્ત ચડે છે ત્યારે તે ખાવાથી પિત્તને આરામ મળે છે.

ચટણી કુદીનાની, ટુરીઆની છાલની, બટાટાની, ટોપરાંની, લસણની, ડુંગળીની વગેરે અનેક જાતની થાય છે.

જાતજાતનાં ફરસાણો

પાકા કેળાનાં ભજ્યાં

ચણાનો લોટ શેર ૧, કેળાં શેર ૧, મીઠું તોલા ૨૧૧, ખારો તોલો ૦૧, હીંગ વાલ ૬, તેલ શેર ૦૧૧, શેકેલી મેથી તોલો ૦૧૧, લાલ મરચાં નંગ ૪ નો જુકો.

ચણાના લોટમાં મીઠું, ખારો, હીંગ, શેકેલી મેથી તથા લાલ મરચાંનો જુકો નાખી મિશ્રણ કરવું. કેળાંનાં ગોળ બટકાં કરી ચણાના લોટમાં લપેટી તેલમાં તળી લેવાં.

કાળાનાં ભણ્યાં

ચણુનો લોટ શેર ૧, કાળું શેર ૨, મીઠું તોલા ૨૫, ખારો તોલો ૦, હીંગ વાલ ૬, તેલ શેર ૦૫, લાલ મરચાંનો ભુકો આખા ધાણા તોલો ૦૫.

ચણુના લોટમાં મીઠું, ખારો, હીંગ, મરચાંનો ભુકો તથા આખા ધાણા નાખી મિશ્રણ કરવું, કાળાના પાતળાં ચકતો કરી તેના પર લોટ લપેટી તળી લેવાં.

અળવીના પાનનાં પતરવેલીઆં

ચણુનો લોટ શેર ૧, તેલ શેર ૦૫, મીઠું તોલા ૨૫, અળવીનાં પાન એક શેર, હીંગ તોલો ૦, લાલ મરચાંનો ભુકો, મેથી તોલો ૦૫, આંબલી ૧ નવટાંક અને રાઈ તોલો ૧.

નવટાંક આંબલીનું પાણી કરી લોટમાં નાખવું પછી મીઠું, મરચાં તથા હીંગ નાંખી ખીરું કરવું. અધોળ તેલનું મોણુ દેવું. એ ખીરું પાનમાં ચોપડવા જેવું કરવું, પછી પાનમાં ચોપડી પાનના વીંટા કરવા, પછી તે વીંટા પાણીમાં ઘાસ નાખી એક એવા કાણાવાળા વાસણમાં મૂકી ઉપરથી થાળી વડે ઢાંકી દેવા અને પછી પાણીની વરાળ વડે ચઢવા દેવા. પાણી તેને અડવું ન જોઈએ. સારી પેઠે બકાઈ જાય એટલે કાઢી લઈ તેના કકડા કરવા અને ચુલા ઉપર તવીમાં તેલ શેર ૦ મુકી તેમાં મેથી તથા રાઈનો વધાર મૂકી તે કકડા વધારવા અને ઉછાળવા. અગર તળવા હોય તો તળી શકાય છે. તજેલા ખાવામાં વધારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે.

ચણુના લોટના ગાંઠીઆ

ચણુનો લોટ શેર ૧. મીઠું આશરે એ રૂપીઆઆર. કાળાં મરી તોલો ૧. હીંગ તોલા ૦) ખારો તોલો ૦૫૫. તેલ શેર ૦૫.

ચણાના લોટમાં તેલ તોલા ૨ નું મોણુ દેવું પછી ખારો તોલો
 ૦૧૧ માટીના વાસણમાં સેકી-કુલાવી અને વાટીને તેમાં નાખવો.
 મીઠું તથા હીંગનું પાણી તથા મરીનો ભુક્કો કરી તેમાં નાખવું.
 પછી લોટ કઠણ બાંધવો અને તેના લુવા કરી દાખી રાખવાં. આશરે
 કલાકેક પછી તેને મસળવો અને તેલનો હાથ દેવો. લોટ કઠણ થઈ
 ગયો હોય તો જરા પાણી રેડી તેને મસળવો. બરાબર થાય એટલે
 લાકડાની કથરોટ ઉપર હથેળીથી વણવો, ત્યાર પછી ચુલા ઉપર
 કઢાઈમાં તેલ મુકી, તળવો. બરાબર પરિપકવ થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ઝાસની ઝીણી સેવ

ચણાનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલા ૨, હીંગ વાલ ૫, તેલ શેર
 ૦૧, લાલ મરચાં નંગ ૪ નો ભુક્કો.

ચણાના લોટમાં હીંગ, મીઠાનું પાણી અને મરચાંનો
 ભુક્કો નાંખવો, તેને એકરસ કરી કઠણ કરવો, પછી ચુલા
 ઉપર કઢાઈમાં તેલ મૂકવું. બરાબર ગરમ થાય એટલે સ્વચ્છ ઝીણા
 ઝારો લેવો. તેને ટેકા રાખવા માટે કઢાઈ ઉપર એક લાંબો સળીઓ
 રાખવો. તેના પર ઝારો મૂકવો પછી તેમાં ચણાના લોટને એકરસ
 નાખી હથેળીની ભીંસ વડે સેવ પાડવી. ચઢી જાય એટલે કાઢી લેવી.

બટાટાની સેવ

બટાટા શેર ૧, તેલ શેર ૦૧, મીઠું તોલા ૦૧૧, લીંચુ નંગ ૧.
 મરચાંનો ભુક્કો તોલો ૦૧

બટાટાનું ખમણ કરવું. તે ઝીણી સેવ જેવું થાય એટલે
 તેને તેલમાં તળવું અને તે ઉપર મીઠું તથા મરચાંનો ભુક્કો
 નાખવો અને લીંચું નીચાવવું.

બટાટાની કચોરી

બટાટાને બાફવા, બફાઈ જાય એટલે તેની છાલ ઉતારી નાખી પત્થર ઉપર લસોટી પછી તેમાં મીઠું નાખવું. તુવરના લીલવાને તેલમાં બાફવાને મુકવા. શાક મૂકીએ છીએ એ રીતે મૂકવા, પછી તેમને બરાબર આખાને આખા રહે તેમ ચઢવવા, પછી લસોટેલા બટાટા હોય તેને ચોખાના લોટનું અટામણુ લઈ હાથ વતી પુરી જેવડું કરવું અને તેમાં તુવરના લીલવાને મૂકી વેકમી કરીએ છીએ, તેમ વાળી દેવું, અને પછી ધોમાં તળવું.

મુરખખો

આમળાંનેા મુરખખો

આમળાં (લીલાં) શેર ૨, ખાંડ શેર ૩, એલચી તોલો ૦૧૧.
આમળાં શેર ૨ ને સોયાથી કાણું પાડવાં, પછી માટીના વાસણમાં બાફવાં, અડધાં બફાય ત્યારે ઉતારવાં ને તેને એક વાસણમાં કાઢી નાખવાં, પછી પાણી નીતરી જાય ત્યારે ખાંડ શેર ત્રણમાંથી એક શેરની ચાસણી કરીને, તેમાં આમળાં નાખવાં, અને એક ઉભરો આવે એટલે ઉતારી લેવાં. ઠંડાં કરી બરણીમાં ભરી મુકવાં, પછી બાકીની ખાંડ શેર ૨ ની ચાસણી કરીને પાંચેક દિવસ પછી તેમાં નાખવી, આ મુરખખો ધણો જ ગુણદાર થાય છે, ને લાંબો વખત રહે છે.

કાચી કેરીના મુરખખો

કાચી કેરીના ગરબ શેર ૧, કેસર વાલ ૬, ખાંડ સેર ૨૧૧, એલચી વાલ ૫.

કાચી કેરીના ગરબના કુકડા બે આંગળ જડા તથા લાંબા કરવા, તેને સોયાથી ટાંચવા. ટાંચીને માટીના વાસણમાં ભરી બાફવાં.

અફાઈ રહે એટલે એક જામડીમાં કાઢી નાખવા, પછી ખાંડ શેર ૨૧૧ ની ચાસણી કરવી, ને ચાસણી થાય એટલે બાફવા કકડાને તેની અંદર નાખી દેવા. બે ઉઝરા આવે એટલે ઉતારી લેવા પછી ઠંડુ થાય એટલે ફેસર મેળવીને બરણીમાં ભરી દેવા ને એલચી નાંખવી.

બીલાંનો મુરખ્ખો

પાકાં બીલાં શેર ૧, ખાંડ શેર ૧૧૧.

બીલાં શેર ૧ લઈને તેના કકડા કરવા ને તેને ચાસણીમાં જ નાખવા. ચાસણી ત્રણ તારી કરવી પછી વાસણમાં ભરી લેવું. આ મુરખ્ખો જેમ હિનો થાય તેમ બહુ સારો થાય છે. અને તેનો ગુણુ વધે છે, ઝાડો તથા સંગ્રહણી માટે આ મુરખ્ખો ફાયદાકારક છે.

સાવ ઠંડું થઈ જાય એટલે તેને ગાળી નાખવો. પછી શીશામાં ભરી ખુચ મારવું ને તેના પર કપડું વીંટાળી દેવું જેથી તે બાર માસ સુધી રહી શકે છે.

પેઠાનો મુરખ્ખો

પેઠું શેર ૧, ફેસર વાલ ૫, એલચી તોલો ૦૧, અને ખાંડ શેર ૧૧૧.

પેઠું શેર ૧ લઈ તેની જાલ ઉતારી ચાર ચાર આંગળના સમચોરસ કકડા કરવા. પછી તેને ગોંદવા. ગોંદીને બાફવા મુકવા, અફાઈ રહે એટલે જામડીમાં કાઢી નાખવા. કાઢીને ખાંડની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં તે નાખી દેવા. પછી એક ઉઝરો આવે ને જલેબી જેવો થાય એટલે ઉતારી લેવું. પછી ફેસર અને એલચી નાખી બરણીમાં ભરી લેવું.

મુરખ્ખા પણુ ધણી જાતના થાય છે. મુરખ્ખા ખારેકના, અનનાસના, લીલી એલચીના, બદામના, સફરજનના વગેરેના થાય છે. મુરખ્ખા બનાવતાં ચાસણી અઢીતારની રાખવી.

સરખતો

લીલી દ્રાક્ષનું સરખત

સારી લીલી દ્રાક્ષ શેર ૨, સાકર શેર ૧૧.

દ્રાક્ષનો રસ કાઢવો. સેર ૨ રસ નીકળે તો સાકર શેર ૧૧ લેવો. ઓછો રસ નીકળેથી સાકર પણ ઓછી લેવી પછી તે બેઉને મેળવી ધીમી આંચે ઓટવવાં. બશેરમાંથી પાશેર ઓછું થાય તેટલું ઓટવવું પછી ઠંડુ થાય ત્યારે કાચના વાસણમાં ભરી દેવું. આ શર-ખત લેવાથી છાતીમાં અગ્નિ થતી હોય તો મટે છે. ઝાડો સાફ આવે છે. મગજ તર થાય છે અને બૂખ લગાડે છે.

અનનસનું સરખત

- મોટું સીંગાપુરી પાકેલું અનનસ નંગ ૧. અનનસના રસથી અડધા ભાગની સાકર લેવી.

અનનસની છાલ તથા પાંદડાં કાંટા વગેરે કાઢીને સાફ કરવાં પછી એક મોટી ખમણી કલાઈવાળી થાળીમાં મૂકી તેનું ખમણું કરવું. પછી બીનું જડું કપડું લઈ એ ખમણું તેમાં નાખી નીચોવી નાખવું. રસ નીકળે તે વાસણમાં ભરી લેવો. પછી તેમાં પ્રમાણસર સાકર નાખી તેને સળગતા કાલસા ઉપર મૂકવું. તેમાંથી ચોથો ભાગ બળી જાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેના પર આવેલો મેલ બહાર કાઢી નાખવો.

દાડમનું સરખત

મસ્કતી દાડમનો રસ શેર ૦૧, સાકર શેર ૦૧.

દાડમનો રસ શેર ૦૧ ને સાકર શેર ૦૧ લેવી સરખત બનાવવાની રીત ઉપર પ્રમાણે.

બીરકીટ

માખણનાં બીરકીટ

પોણા શેર મેદો અને ા શેર રવો લેવો. તેને પોણા શેર માખણમાં સારો ફીણવો અને બે કલાક રહેવા દેવો. પછી એમાં દોઢ પાશેર ઝીણી ખાંડ અને ા તોલો ઇલાયચી, ા રૂપીયાભાર સોડા નાંખી ખૂબ ફીણવું. પછી ઉંચા કાંસાની થાળીમાં ધી ચોપડીને હથેલી જેવડાં જ ગોળ ગુલ્લાં કરીને છેટે છેટે મૂકવાં. ચોખ્ખાં કરવાં હોય તો થાળીમાં સરખું પાથરીને તવેથા વડે આંકા કરવા. એના ઉપર બદામના કકડા ચારોળી વગેરે પાથરવું હોય તો પાથરવું નહીં તો ચાલશે. પછી સમડીમાં દેવતા ખૂબ ધીકાવવો, એ દેવતા એક સપાટ તવા ઉપર ભરવો અને સગડીમાં ઉની રાખ અને સેજ દેવતા રાખવો અને સમડી ઉપર થાળી સીજવા મૂકવી. થાળી ઉપર તવો દેવતા ભરેલો ઢાંકવો. સગડીમાં બહુ દેવતા હશે તો તુર્તજ બળી જશે. થોડી થોડી વારે એને જોતા રહેવું અને બદામી રંજ થાય એટલે ઉતારી લેવી અને પાંચ મીનીટ ડરવા દઈ પછી ઉપાડી લેવાં. ગિરકોટનાં બીયાં હોય તો બીયામાં દબાવીને કરવાથી એનો માટ સારો થાય છે. આ ગિરકોટ બણાં જ પોચાં થાય છે.

ઘીનાં બીરકીટ

પોણા શેર મેદો અને પાશેર રવો લેવો. તેને અચ્છર ધીમાં ફીણવો. ફીણતી વખતે નવટાંક દુધ લઈને ફીણવું. પછી એક રાત એને રહેવા દેવું. બીજે દિવસે એમાં દોઢપાશેર ઝીણી ખાંડ, ા તોલો ઇલાયચી, ા રૂપીયાભાર સોડા નાંખી નવટાંક દુધ લઈને ખૂબ ફીણવું. પછી ઉપર લખ્યું છે તે પ્રમાણે એને ગોળ હથેલી જેવડાં કરીને સમડી ઉપર સીજવાં મૂકવાં.

આ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતની સામગ્રીઓ બનાવતાં દરેક બહેને શીખવું જોઈએ. એમ કહી આનંદીએને તેમની વાત પુરી કરી એટલે સૌ ઊઠ્યાં.

દે. ચ. પ.

મારું ઘર

[ભાગ ૩ ને]

આરોગ્ય

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અમુક નિયમોનું નિત્ય પાલન કરવું જોઈએ. તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર (૧) હવા, (૨) ખાણી, (૩) પ્રકાશ, (૪) ખોરાક તથા મનુષ્યની ટેવો ઉપર રહેલો છે.

હવા એ સૌથી અગત્યની વસ્તુ છે. હવા વિના માણસ જીવી શકે નહિ. આપણે હવામાંથી ઑક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુ લઈએ છીએ. તે ફેફસાં દ્વારા લોહીમાં ફેરે છે અને આખા શરીરમાં આવી રીતે પરિભ્રમણ કર્યા બાદ પાછો બહાર નીકળે છે. બહાર નીકળતા વાયુને કાર્બોનીક એસીડ ગેસ અથવા કારબન ડાયોક્સાઇડ (CO_2) કહે છે. તે ઝેરી હવા છે. વનસ્પતિઓ આપણાથી જીવું કાર્ય કરે છે એટલે તે કાર્બોનીક એસીડ ગેસ શ્વાસમાં લે છે અને ઑક્સીજન બહાર કાઢે છે માટે રાત્રે ઝાડ નીચે સૂવું તે નુકશાનકારક છે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર હવા ઘટ હોય છે. જેમ જેમ ઉંચે જઈએ તેમ તેમ હવા

પાતળી થતી જાય છે. હવામાં અમુક વાયુઓનું મિશ્રણ છે. તેમાં ઑક્સીજન, નાઈટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વિગેરે ગેસો સમાવેલા છે. ઑક્સીજનનું પ્રમાણ કુલ હવાના ૨૧ ભાગ જેટલું છે. જુદા જુદા પ્રમાણમાં આ વાયુઓની વધઘટ થતાં હવાનું રૂપ પણ બદલાય છે. ખરાબ હવાનો ઝાઝો વખત ઉપયોગ કરવાથી તંદુરસ્તી પર તેની માઠી અસર થાય છે.

કાર્બોનિક એસીડ ગેસનું પ્રમાણ વધવાથી શ્વાસોશ્વાસમાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે માટે બહુ જ ગીચ વસ્તીમાં રહેવું નહિ. તદુપરાંત બળી શકે તેવા પદાર્થો જેવા કે કાલસા, લાકડાં વિગેરેનો ઉપયોગ બંધ જગ્યામાં કરવો નહિ.

વનસ્પતિ તથા પ્રાણી સડે છે ત્યારે અમુક ઝેરી વાયુઓનું પ્રમાણ હવામાં વધે છે માટે એવી વસ્તુઓથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત હવામાં ધણાં જંતુઓ સૂક્ષ્મ રૂપે રહે છે તે પણ તંદુરસ્તીમાં બગાડ કરે છે. શરીરમાંથી નીકળતા નકામા પદાર્થો, કુવાઓ, ગટરો, લાજપાલા વિગેરે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આદર્શ રીતે વપરાવા જોઈએ.

ખાટકી, રંગનારાઓ, ધોખી, ચમાર વિગેરે લોકોને જાહેર જનતાથી દૂર રાખવા તે સલાહભર્યું છે.

આપણે ધણી વાર સાંભળીએ છીએ કે બંધ બારણે સળગતી સગદી રાખી સૂઈ જવાથી ધણાં માઠાં પરિણામો આવે છે. આ એક અશુદ્ધ હવાનો સામાન્ય દાખલો છે.

સાર્વજનિક જગ્યાઓ જેવી કે કુવાઓ, તળાવો, કચરો નાંખવાની જગ્યા વિગેરે તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ બાંધવાં જોઈએ. જે કુવામાંથી કે તળાવમાંથી જાહેર જનતા પાણીનો ઉપયોગ કરતી હોય તે કોઈ પણ જાતના અશુદ્ધ વાતાવરણથી દૂર જોઈએ. કુવાની

સપાટી એટલી ઉંચી નોંધીએ કે તેને કાંઈ પડતું ગંદું પાણી સીધી કે આડકતરી રીતે જમીનમાં ઉતરી કુવાના સ્વચ્છ પાણીને અસર કરે નહિ. તદુપરાંત જ્યાં ઘણાં માણસો ભેળાં થતાં હોય એવી જગ્યાઓમાં હવા શુદ્ધ રાખવા દરેક પ્રયત્નો કરવા નોંધીએ. દાખલા તરીકે હોટેલો, સિનેમાગૃહો વિગેરેમાં જરા પણ ગંદકી ન નોંધીએ. આવી જગ્યાઓમાં ખરાબ હવાને બહાર જવા માટે તથા શુદ્ધ હવા અંદર આવવા માટે યુક્તિઓ કરવી નોંધીએ અને તે માટે ventilators નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઘરમાં પુષ્કળ બારી બારણાં મૂકવાં નોંધીએ જેથી હવા શુદ્ધ રહે-ઘરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવી શકે વિગેરે. આવાં સ્થાનોમાં અમુક સંખ્યામાં જ માણસો એકઠાં થવા સત્તાવાળાઓ તરફથી પ્રબંધ થવો ઘટે. આ કામ ખાસ કરીને શહેરની સુધરાઈ (Municipality)નું છે, પરંતુ ધારની સુધરાઈ વ્યવસ્થા દરેક ઘરવાસીના હાથમાં છે. માટે ઉપરોક્ત બાબતો બરાબર ધ્યાનમાં લઈ શુદ્ધ હવા-પાણી વિગેરે માટે બદાવત કરવો નોંધીએ. હવાથી બીજે નાંખે પ્રકાશની જરૂર છે, પ્રકાશથી પરંપ્રેવી જગ્યાઓમાં ગંદકી થતાં બારીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા સંભવ રહે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ખાસ કરીને દરેક દરેક ઘરમાં જવો નોંધીએ. સૂર્યના પ્રકાશથી અમુક પ્રકારના જંતુઓ નાશ પામે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ શરીર પર ન પડે તો ઘણાં દરદો થાય છે. ઘરમાં ગોંધાઈને રહેતાં અને સૂર્યનું મ્હોદું નોવા નથી પામતાં તેવાં અનેક બૈરાંઓની તબિયત ખરાબ હોય છે અને શરીર ફીક્કું પડી જાય છે, શરીરનો આંધો મજબુત ન બનતાં નબળો થઈ જાય છે માટે જેમ અને તેમ સૂર્યના પ્રકાશને શરીર પર પડવા દેવો.

સૂર્યના પ્રકાશ સિવાયના અજવાળાં જેવાં કે ઈલેક્ટ્રીકલાઈટ, તેલના દિવા વિગેરેનો ઉપયોગ ઘટાડવો નોંધીએ. વાંચવા માટે દિવસમાં સૂર્યનો પ્રકાશ જ ઉત્તમ છે. રાત્રે તેલના દિવાના અજવાળામાં વાંચવાથી આંખની શક્તિ ઘટે છે. કદાચ રાતના વાચવું પડે કે

ધરતું કામ કરવું પડે તો દિવાને એવી જગ્યાએ રાખવો જોઈએ કે તેનો પ્રકાશ આંખ પર સીધી રીતે ન આવતાં પાછળના ભાગમાંથી આવે. સ્ત્રીઓએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. ધરતી અનેક પ્રવૃત્તિઓને લીધે તેઓ રાતના કામ કરે છે. ભરતશુંથણ, કે અનાજ સાફ કરવાનું કામ ધણી સ્ત્રીઓ રાત પર મુલતવી રાખે છે. પરંતુ દિવાના ઓછા પ્રકાશમાં ફેટલું દેખાય ? તેઓ કામ બગાડે છે, એટલું જ નહિ પણ તે કામથી અનેક ગણાં કિંમતી અને ઉપયોગી નેત્રોને પણ ગૂમાવે છે. જેવી રીતે ઓછો પ્રકાશ આંખને નુકશાન કારક છે તેવી રીતે બહુ પ્રકાશનું પણ બલુવું. અત્યંત પ્રકાશથી આંખની શક્તિ હરાઈ જાય છે.

શુદ્ધ પાણી

હવા અને પ્રકાશની વાત કર્યા બાદ પાણી વિષે જોઈએ. પાણી તે જીવનનું ત્રીજું ઉપયોગી તત્ત્વ છે. શરીરના દરેક અવયવમાં મુખ્ય ભાગે પાણી જ છે. આ પાણી શુદ્ધ ન હોય તો અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ થવા સંભવ છે. પાણી વરસાદથી મળે છે. વરસાદનું પાણી ધણું ખરું શુદ્ધ હોય છે માત્ર હવામાં રહેલા વાયુઓ તથા અમુક જંતુઓ તેમાં આવે છે. પરંતુ વરસાદનું પાણી કંઈ આખો વર્ષ ન મળે; માટે આ એકઠા થએલા પાણીને ઉપયોગ થાય છે. આ પાણી કુત્રા, વાવ, તળાવ વિગેરે જગ્યાઓમાં ભરી રાખવામાં આવે છે. પાણીમાં જમીનના અમુક ક્ષારો ભળેલા હોય છે. જે પ્રમાણમાં આ ક્ષારો પાણીમાં રહેલા હોય તે પ્રમાણે પાણીના ગુણો બદાય છે. અમુક ક્ષારો પાણીમાં સારી રીતે ઓગળી શકતા હોઈ તેનું પ્રમાણ કોઈ વાર વધી જાય છે. જે જમીન ઉપર થઈને પાણી વહેતું હોય તે જમીનના ક્ષારો પાણીમાં હોય છે. અમુક ક્ષારો શરીરને ઉપયોગી અને અમુક હાનિકર્તા છે. અમુક કિંમતી ધાતુઓ તથા ક્ષારયુક્ત પાણી ધણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. પૃથ્વી પર જુદા જુદા સ્થળોએ

ઝરણાં મળી આવે છે. તે પ્રદેશમાં રહેલાં અમુક ઉપયોગી તત્ત્વોને લીધે ત્યાંનું પાણી રોગ સુધારક નીવડે છે. કુવા, તળાવ વિગેરે જગ્યાઓમાં માછલાં, કાચમા વિગેરે રાખવાથી પાણી શુદ્ધ રહી શકે. આ સિવાય બીજી અનેક રીતો વડે પાણી શુદ્ધ થઈ શકે છે.

પાણી કેવી રીતે વાપરવું ?

પાણીને લાભ્યા બાદ ખરી રીતે તેને ઉકાળવું જોઈએ. ત્યાર બાદ તેને ઠંડું કરી સ્વચ્છ ગળણાંમાં ગળી ચોકખા ગોળામાં કે વાસણમાં ભરવું જોઈએ. પાણીમાં અનેક પ્રકારનાં નાનાં મોટાં જંતુઓ હોય છે. પાણીને ગળણામાંથી ગળવાથી ધણું જંતુઓ દૂર કરી શકાય છે. આમ ગળણું અતિ મહત્વની ઉપયોગી વસ્તુ છે. માટે તે શુદ્ધ ધોએલું અને જાડું જોઈએ. બારીક ગળણાંનો કંઈ અર્થ નથી. આ ગળણાને ઉપયોગ થઈ રહ્યા બાદ નીચેવીને સૂકવી નાંખવું જોઈએ. જંતુવાળા પાણીથી ધણું રોગો થાય છે. અમુક જાતના ચેપી રોગો પાણીથી જ ફેલાય છે કારણકે પાણી તે સાર્વજનિક વસ્તુ હોઈ એકજ જાતના પાણીમાં અશુદ્ધ તત્ત્વો આખી જનતાને હાનિ પહોંચાડે અને કાલેરા, અપચો, ઝાકા વિગેરે ધણું દરદો ફેલાવે છે.

ખોરાક

શરીર એક એન્જીન:—આપણું શરીર એક એન્જીન જેવું જ છે. એન્જીનમાં અમુક નાના ભાગો હોય છે તેવી રીતે આપણા શરીરમાં જીદા જીદા અવયવો છે. એન્જીનમાં બાઈલિર, વાલ્વઝ, પેડાં, નાની નાની નળીઓ વિગેરે અનેક સંચા છે અને તેનું દરેકનું કામ વ્યક્તિગત હોય છે. શરીરમાં પણ તેવી જ રચના છે. શરીરનું બાઈલિર એટલે ગરમી બનાવવાનું કારખાનું—આ ઉપરાંત હાથ પગ એવાં અનેક અંગો છે જે પરસ્પર સંબંધ રાખી આખા શરીર રૂપી એન્જીનને ચલાવવામાં મદદ કરે છે. અહીં એક પ્રશ્ન થાય કે એન્જીન ચાલે છે

શી રીતે? તે માટે તેને ગરમી જોઈએ, આ ગરમી તેને કાલસા વડે ઉત્પન્ન થતી પાણીની વરાળમાંથી મળે છે. કાલસા ન હોય તો વરાળ બને નહિ અને એન્જીન ચટકી પડે.

આપણા શરીર રૂપી એન્જીનને પણ ચાલવા માટે ગરમી જોઈએ ને? તે ગરમી ખોરાકમાંથી મળી શકે છે, માટે ખોરાક એક ખાસ અગત્યની વસ્તુ છે.

આ ઉપરાંત એન્જીનમાં કચરો, નકામી વરાળ, વિગેરે બહાર કાઢી નાંખવા માટે પણ યુક્તિઓ હોય છે. તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ ખોરાકમાંથી વધેલો નકામો કચરો તથા પાણી કાઢવા માટે બહુ સારી યુક્તિઓ છે.

ખોરાકની જરૂર

શરીર બરોબર કામ કરે, તેને લાગતા ઘસારા પૂરી શકાય, તથા તેની વૃદ્ધિ માટે ખોરાકની જરૂર છે.

ખોરાકનાં મુખ્ય તત્ત્વો

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં નીચેનાં ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વો રહેલાં છે. (૧) કાર્બોહાઇડ્રેટ. (૨) પ્રોટીન્સ (૩) ફેટ. (અરબી-વાળા) તદુપરાંત પાણી, અમુક ક્ષારો અને વિટામીન્સ.

આ ત્રણે પ્રકારનાં તત્ત્વો અન્નાક્ષય અને અન્નનળીના જીદા જીદા ભાગમાં પાચન થાય છે, અને તેમાંથી લોહી બની શરીરના દરેક ભાગને પોષણ આપે છે.

ખોરાકનાં બીન્ન બીન્ન તત્ત્વોનું નીચે મુજબ વર્ગીકરણ કરી શકાય.

(૧) અવયવોની વૃદ્ધિ માટે... પ્રોટીન્સ (નાઇટ્રોજનવાળા)
બની જ વસ્તુઓ

પાણી

(૨) ગરમી અને શક્તિ માટે... પ્રોટીન્સ

કાર્બોહાઇડ્રેટ

ફેટ-(ચરબી)

(૩) શરીરનાં જીદાં જીદાં કામોનું નિયમન કરનાર... ક્ષારો
વીટામીન્સ.

પ્રત્યેક માણસને કેટલો ખોરાક જોઈએ તે તેના શરીરનું પ્રમાણ, પાચનશક્તિ વિગેરે બાબતો પર આધાર રાખે છે. મહેનતનું કામ કરનાર મનુષ્યને વધારે ગરમી જોઈએ અને ખોરાક તે પ્રમાણમાં જોઈએ તે દેખીતું છે.

સાધારણ રીતે દરેક માણસને ૩૦૦૦ કેલરી (એક કેલરી એટલે ૧૦૦૦ ગ્રામ પાણીને ૧૫ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડથી ૧૬ ડીગ્રી, સેન્ટીગ્રેડ પર લાવતાં જોઈતી ગરમી) ગરમી જોઈએ.

એક ગ્રામ પ્રોટીન શરીરમાં ૪.૧ કેલરી ગરમી પેદા કરે છે.

એક ગ્રામ ચરબી „ ૯.૪ „ „ „ „

એક ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ ૪.૦ „ „ „ „

ખોરાકમાં રહેલાં જીદાં જીદાં દ્રવ્યો (સેંકડે ટકા)

પાણી સ્ટાર્ચવાળા પ્રોટીન્સ ચરબી ક્ષારો
(Carbohydrate)

ધઉં	૧૮	૬૯	૧૪.૫	૧.૦	૧.૫
બાજરી	૧૧.૦૫	૭૧.૨૫	૧૦.૦	૪.૫	૨.૫
જુવાર	૧૨.૦	૭૦	૧૨.૫	૪.૦	૧.૫
ફૂલ	} મનુષ્યનું	૭.૫	૧.૨૫	૩.૫	...
		ગાયનું	૫.૦	૪.૮	...
		બેસનું	૪.૬	૮.૪	...
ધી	૦	૦	૦	૧૦૦.૦	૦

માખણ	૬	૦	૦.૩	૬૧.૦	૨.૭
ઈંડાં	૭૩.૫	•	૧૩.૫	૧૧.૬	૧.૦

ઋત્યોને પુરૂષો કરતાં $\frac{1}{10}$ જેટલો ઓછો ખોરાક જોઈએ છે. નવ વર્ષની અંદરનાં બાળકને દૂધ અને સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકની વધારે જરૂર રહે છે. પરંતુ પાંચ મહિનાથી અંદરની ઉંમરનાં છોકરાને જરા પણ સ્ટાર્ચવાળો પદાર્થ આપવો નહિ.

દ્વિસમાં કેટલી વખત ખોરાક લેવો તેનો નિયમ નથી. સાધારણ રીતે આપણે બે વખત ભોજન લઈએ છીએ. વધારે મહેનત કરનાર વર્ગને ત્રણ વખત જમવું પડે છે. છોકરાંઓને પણ પ્રમાણમાં વધારે ભૂખ લાગે છે. જ્યારે શરીરને વધારે ગરમી જોઈએ (શિયાળામાં) ત્યારે ખોરાકનું પ્રમાણ સહેજ વધે છે.

ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો જોઈએ અને એકરસ થયા બાદ ગળે ઉતારવાની ટેવ રાખવી. શાકભાજી વિગેરેનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ, કેમકે તેમાં ધણું વિટામીનો રહેલાં છે. વિટામીનો વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. રાંધવાની અમુક ખામીઓને લીધે પણ ખોરાક બગડે છે. માટે ખોરાક બરાબર રાંધવો જોઈએ.

દૂધ

નાનાં બાળકોનો ખોરાક માત્ર દૂધ જ છે એટલે તે માટે જરા સર્વિસ્તર લખવામાં આવ્યું છે. દૂધમાં આગળ જણાવ્યા મુજબ બધાં ઉપયોગી દ્રવ્યો છે. માંદા માણસોને પણ ખોરાક તરીકે દૂધ આપવામાં આવે છે. માતાનું દૂધ, ખીજાં દૂધ કરતાં, બચ્ચાંને માટે ઉત્તમ છે.

દૂધ કેવું જોઈએ

જમ અને તેમ દૂધ તાજું જોઈએ. તેમજ નિરાગી પ્રાણીનું હોવું જોઈએ. દૂધ રાખવાનાં વાસણો ચોક્ખાં અને જંતુઓથી મુક્ત

રાખવાં. દોહનાર વ્યક્તિએ પણ પોતાના હાથો દોહતી વેળાએ બરાબર સ્વચ્છ રાખવા. એવી રોગ પ્રસારવાનું એક કારણ દૂધ છે.

માતાનું દૂધ ન મળે તેવા સંજોગોમાં તથા દર્દીઓને માટે ગાયનું દૂધ વપરાય છે, આ ગાયો તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. કારણ કે સેંકડે ૮૦ ટકા ગાયોમાં ક્ષયનાં જંતુઓ હોય છે એમ અમેરીકન તબિબ નિષ્ણાતોનું માનવું છે. માટે દૂધને બરાબર ઉકાળ્યા બાદ ઠંડું કરી તેનો ઉપયોગ કરવો. દૂધમાં લોહનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે જેથી મોટી ઉંમરનાં માણસોને એકલા દૂધથી કાંઈ વાર લોહીમાં રજકણો તથા હીમોગ્લોબીન ધટી જાય છે. (Anaemia)

દૂધમાં ધણી જાતના દગા જોવામાં આવે છે. દૂધ વહેંચનારાઓ પોતાના લાલ માટે હજારો મનુષ્યોની જિંદગી સાથે રમત રમી રહ્યા હોય છે. તેઓ દૂધમાં પાણી, સાકર, ચોખાનો, બટાકાનો કે શિંગોડાનો લોટ, ખડી, ચાક, ચૂનો વિગેરે વસ્તુઓ મેળવે છે માટે તેવા દૂધનો કદિ ઉપયોગ કરવો જ નહિ.

વીટામીન્સ

અગાઉ જણાવ્યાં દ્રવ્યો ઉપરાંત ખોરાકમાં વીટામીન્સની જરૂર છે. વીટામીનનું રસાયણિક બંધારણ શું છે તે હજી બરાબર જાણવામાં આવ્યું નથી. ફંક નામના માણસે તેની શોધ કરી હતી. નાનાં બચ્ચાંના શરીરની વૃદ્ધિ માટે અને મોટી ઉંમરનાં માણસોની તંદુરસ્તી માટે વીટામીનો ખાસ જરૂરનાં છે. જ્યારે ખોરાકમાં વીટામીનોનું પ્રમાણ ઓછું છે ત્યારે અમુક જાતના રોગો થાય છે. વીટામીન વિનાનો ખોરાક જીવ વગરના મૃત દેહ જેવો છે.

વીટામીનની મુખ્ય છ જાતો છે.

(૧) એ. (૨) બી. (૩) સી. (૪) ડી. (૫) ઈ. (૬) વીટામીન બીનો પેટા વિભાગ.

આમાં એ. ડી અને ઈ ચરબીમાં ઓગળી જાય તેવાં છે. અને ખાકીનાં પાણીમાં જાય તેવાં છે.

વીટામીન “ એ ”

આ વિટામીન દૂધ, માખણ, ઈંડાં, લીલાં પાન વગેરેમાં રહેલું છે. ગાજરમાં આ વિટામીન સારા પ્રમાણમાં મળી આવશે. દરેક જાતનાં કંદ મૂળો, શાકા તથા મગફળી સિવાયનાં બધાં તેલોમાં તેની ગેરહાજરી છે. બદામ વગેરેમાં તે થોડા પ્રમાણમાં રહેલું છે. લીલાં પાનવાળી વનસ્પતિ તથા શાકામાં આ વિટામીન સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે માટે તેનો ખૂબ ઉપયોગ કરવો. આ વિટામીનની ખામીને લીધે શરીર વધતું નથી. આંખના અમુક રોગો, રતાંધળા પાણું, તથા અનેક ચેપી રોગો થવાનો સંભવ રહે છે. ક્ષય જેવા જાતનાં રોગનાં મંડાણ કદાચ આ વિટામીનથી પછુ થઈ શકે. પથ્થરી થવાનું એક કારણ ખોરાકમાં આ વિટામીનની ખામી છે એમ જાણવા મળે છે.

વીટામીન “ બી ”

આ વિટામીન વટાણા, દૂધ, માંસ, ઈંડાં વગેરેમાં રહેલું છે. મિલમાં દળવાથી આ વિટામીનનો નાશ થાય છે માટે મીલમાં દળાતા ધઉં અને પોલિસ કરેલા ચોખાનો ત્યાગ કરવો. તદુપરાંત બટાકા, ગાજર, કાબિજ વગેરે શાકા તથા નારંગી, લીંચુ, ટમેટાં વગેરે ફળો આ વિટામીનથી ભરપૂર હોય છે.

આ વિટામીનમાં બીજાં પેટા વિટામીનો રહેલાં છે, કે જે શરીરની વૃદ્ધિ, જ્ઞાન તંતુઓ વગેરેને નિયમનમાં રાખે છે.

વીટામીન “ સી ”

નારંગી, ટમેટાં, કાબિજ, લીંચુ વગેરે ફળોના ઉપયોગ કરવાથી

આ વિટામીન પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે. આ વિટામીનની ખામીથી સ્કર્વે (scurvey) નામનો રોગ થાય છે અને દાંત તથા પેદાંમાંથી લોહી નીકળે છે. દાંત પોચા થઈ પડી જાય છે વગેરે.

વીટામીન “ ડી ”

હાડકાઓની વૃદ્ધિ તથા બંધારણ માટે આ વિટામીન ખાસ અગત્યનું છે. નાનાં બાળકને આ વિટામીનની જરૂર રહે છે. હાડકાં કેલશીયમ તથા ફોસ્ફરસનાં અનેકાં છે. આ વિટામીનની ખામી હોય તો શરીરમાં કેલશીયમ પૂરતા પ્રમાણમાં હોવા છતાં પણ તે શોષાતું નથી અને બાળકનાં હાડકાં પોચાં પડી જવાથી વાંકા વળી જાય છે. આ રોગને રીકેટસ (Rickets) કહે છે. સુવાવડી સ્ત્રીઓ તથા ગર્ભવતી માતાને પણ આવી બિમારી થાય છે (Osteomalacia) કોઠ માછલીનું તેલ, આ માટે ઉપયોગી છે. સૂર્યનાં કિરણો શરીરની ચામડી પર પડે છે ત્યારે ચામડીના એક રાસાયણિક પદાર્થનું (Ergosterol) વીટામીન “ ડી ” માં રૂપાંતર થાય છે. માટે આપણાં શ્વાસોમાં સૂર્યનમસ્કાર તથા સૂર્યસ્નાન વિધિ (Sunbath) ને ખાસ મહત્વ આપ્યું છે.

વીટામીન “ ઇ ”

આ વિટામીનની ખામીથી પુરુષાતનની ખામી આવે છે તથા ગર્ભનાં વૃદ્ધિ થતી નથી. ઘઉંના ઊગતા ફણગા, જુદી જુદી જાતનાં વનસ્પતી તેલો તથા અમુક બીયાંમાં આ વિટામીન રહેલું છે.

વીટામીન “ કે ”

કાળજીમાં બનતાં પિત્તના અમુક ક્ષારોનું શરીરમાં શોષણ થવા માટે આ વિટામીન જરૂરનું છે. આ વિટામીન તથા બીજાં અનેક વિષે આપણું જ્ઞાન હજી અધૂરું છે.

સામાન્ય વપરાશમાં આવતાં પીણાંએ

ચાહ

આપણા જીવનમાં જોરાકથી બીજે નંબરે ચાહે સ્થાન લીધું છે. એટલે જોરાક પછી ચાહનું વિવેચન પહેલું લેવું પડ્યું છે. આપણા દેશમાં હવે તો ઘેર ઘેર ચાહ પહોંચી વળ્યો છે. અરે, ગામડાંના લોકો પણ હવે તો ચાહ પીવામાં આનંદ માને છે. ચાહ એવું પીણું છે કે જે મગજને શરુઆતમાં ઉત્તેજિત કરે છે. આને લીધે થોડો સમય શરીરમાં જાગૃતી અને કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ આવે પરંતુ અમુક સમય બાદ તે મગજનાં કેન્દ્રોને દબાવી દે છે જેથી અશક્તિ જણાય છે. આજ કાલ નાનાં બાળકોને પણ ચાહ આપવામાં માબાપો બહુ મોટું કામ કર્યું હોય તેમ માને છે ! હિન્દુસ્તાનનું કમનશીબ છે કે જ્યાં ઘેર ઘેર ગાય વસવી જોઈએ ત્યાં ઠેર ઠેર ચાહના પ્યાલા ખખડે છે.

મગજનું બહુ કામ કરવું પડ્યું હોય તો કામ કરવા માટે જ એકવાર ચાહ લેવી તે બસ છે. ચાહમાં (૧) ટેનીન (૨) થીઇન તથા (૩) એક સુગંધી યુક્ત તેલ. આ ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વો આવે છે. ટેનીન શરીરની પાચન શક્તિને ધક્કો પહોંચાડે છે. ચાહથી કબજાયાત

જવાનું કારણ આ ટેનીન નામનું રસાયણ છે. થીઈન કંઈક અંશે પ્રુષ્ટિ આપે છે.

જેમ અને તેમ ચાહનો ઉપયોગ ઓછો કરી તેને બદલે દૂધ વાપરવામાં આવે તો આબકાલ અનેક મનુષ્યોની ફરિઆદો જેવી કે ઝાડાની કબજાઆત, ઉંઘ ન આવવી, અપચો વિગેરે દૂર થાય અને તંદુરસ્તીનું પ્રમાણ વધે.

કાફી

આ પણ ચાહ જેવું જ માદક પીણું છે. તે ચાહની સગી નહિ તો કાકાની દિકરી બહેન હશે! કાફીમાં “કેફીન” નામનું તત્વ મુખ્ય છે. તે મગજને પ્રકૃતિલત કરે છે. કાફી પીવાથી પાચન-ક્રિયાને મદદ મળે છે, સુસ્તી દૂર થાય છે. કાફી પીવાથી કેટલાક લોકોને માથાનો દુખાવો મટી જાય છે. ચાહ તથા કાફિ બન્ને અરમ પીવાય છે તેથી શરીરમાં લોહીનો પ્રવાહ ઝડપથી વહે છે, પરસેવો થાય છે જેથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી હોય તેવું જણાય છે. માંદા માણસોને ધણી વાર કાફી આપવામાં આવે છે. જે લોકોને ઉંઘ ઓછી આવતી હોય તેવાઓએ ચાહ તથા કાફીનો ઉપયોગ જેમ અને તેમ ઓછો કરવો જોઈએ. એકંદરે ચાહ કરતાં કાફી સારી છે.

કોકો

ચાહ અને કાફી જેવું જ આ પીણું છે. માત્ર ફર એટલો છે કે આ પદાર્થ ગુણમાં બન્ને કરતાં ઉત્તમ છે. કોકોનું ઝાડ દાડમના ઝાડ જેટલું મોટું હોય છે. આ ઝાડને શીંગો આવે છે, અને દરેક શીંગમાં વીસ બીઆં હોય છે. આ બીઆંને શેકવામાં આવે છે એટલે તેનાં પડો છૂટાં પડી જાય છે. ત્યારબાદ અંદરના ગર્ભને બુદો કરી તેનો બારીક બૂકો કરવામાં આવે છે, અને તેમાં તજ, બદામ, પીપર, લવીંગ વિગેરે વસ્તુઓ ભેળવવામાં આવે છે.

કોકો ચાહ અને કોકી કરતાં ફાયદાકારક છે. તે નુકસાનકારક નથી. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે કોકો પીવાથી શ્રાંતિ મળે છે.

કોકો ખનાવવાની રીત

એક વાસણમાં પાણી ગરમ કરવા મૂકવું. પાણી ગરમ થાય એટલે તેમાંથી થોડું પાણી એક ચમચામાં લઈ તેમાં કોકો (બૂકો) ભેળવીને બાકીના પાણીમાં નાંખી દેવો. ત્યારબાદ અંદર દૂધ નાંખીને ઉકળવા દેવો. સાકર નાંખવાથી કોકોનો સ્વાદ સારો થાય છે. ઉભરો આવ્યા બાદ નીચે ઉતારી થોડીવાર રહેવા દઈ પીવાના ઉપયોગમાં લેવો.

અફીણ

નાનાં બાળકોને છાતાં રાખવા તથા પોતાના કામમાં ખલેલ ન પહોંચાડે તે માટે તેને સુવડાવવા માટે ઘણી સ્ત્રીઓ ખચ્ચાંને અફીણનું સેવન કરાવે છે. આ બચ્ચન બહુ ખરાબ છે. નાનાં ખચ્ચાંને બચ્ચની ખનાવતાં માતા પાપ નથી કરતી શું? અફીણમાં “મોરફીન” નામનું તત્ત્વ રહેલું છે. તે બહુ ઝેરી તત્ત્વ છે. અફીણ લેવાથી કબજા-માત થાય છે, આંખોનું દૂર જતું રહે છે અને બીજા અનેક બચકર રોગો લાગુ પડે છે માટે સમજી અને ડાહ્યો સ્ત્રીઓએ કામ કરવા ખાતર પોતાનાં ખચ્ચાંને આ વસ્તુ આપી તેની જિંદગી દૂંકવવા કદિ પ્રયત્ન કરવો નહિ.

આ ઉપરાંત દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ વિગેરે વસ્તુનો ઉપયોગ ઘણા મૂર્ખાં લોકો કરે છે. પરંતુ આ પદાર્થો જોટલો ક્ષણિક ફાયદો કરે છે તેથી અનેકમણે ગેરલાભ સદાને માટે કરી મૂકે છે. માટે આવા પીણાંઓનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો.



સ્ત્રીના ગુહ્યાવયવો

સ્ત્રીના ગુહ્ય બાહ્યાવયવને યોનિ (Vulva) કહે છે. તેની ઉપરનો ભાગ (Mons Veneris) કેશ બૂ કહેવાય છે.

અન્ને બાજુ પર બે ઓષ્ટ હોય છે તેને બહારથી અંદર અનુક્રમે લેબીઆ મેજોરા (Labia Majora) અને લેબીઆ માઈનોરા (Labia Minora) કહેવાય છે. ઉપરના ભાગમાં આ બન્ને ઓષ્ટોની વચ્ચે એક નાનો અવયવ રહેલો છે જેને યોનિસિંગ અથવા ક્લોરિટોરીસ (Clitorris) કહે છે.

આ સ્ત્રીના ગુહ્ય બાહ્યાવયવોની વાત થઈ, હવે અંદરના અવયવો કયા કયા છે તે દર્શાવવામાં આવે છે.

સ્ત્રીના ઉત્પત્ત્યાવયવો

આ અવયવોમાં મુખ્યત્વે કરીને (૧) ગર્ભાશય અને (૨) અંડ આ બે છે. આ અવયવો પેકુના ભાગમાં રહેલા હોય છે જેથી કુદરતી રીતે તેનું રક્ષણ થાય છે. ગર્ભાશયની લંબાઈ ૩૧ ઇંચ, પહોળાઈ ૨૧ ઇંચ અને જડાઈ ૧૧ ઇંચ હોય છે. ઉંમરના પ્રમાણમાં ગર્ભાશયના કદમાં સહેજ ફેરફાર રહે છે. તેનું વજન આશરે પાંચથી દશ

કુમારિકા પુખ્ત ઉંમરે પહેંચતાં (હિન્દુસ્તાનમાં લગભગ ચૌદ વર્ષની વયે) તેના અંડાશયોમાં અસંખ્ય નાનાં ઈંડાં (Ova) ઉત્પન્ન થાય છે આ ઈંડાઓ જુદા જુદા પ્રમાણમાં પાકેલાં હોય છે. આટલી મોટી સંખ્યામાંથી માંડ એક કે કોઈવાર એ ઈંડાં પૂર્ણ રીતે વિકસે છે. આ દરમિયાન ધીમે ધીમે ગર્ભાશયમાં પણ ફેરફારો થવા લાગે છે. આજીવ્યાજીવની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીનો પુષ્કળ જમાવ થાય છે. ઈંડું જ્યારે જીવું પડે છે ત્યારે પેડુના ભાગમાં છટું પડી રહે છે. આ વખતે ગર્ભાશયમાં રહેલું લોહી તથા અમુક ત્વચાનો ભાગ યોનિદ્વારા બહાર નીકળે છે જેને રજોદર્શન, ઋતુપ્રાવ અને અંગ્રીજીમાં મેન્સ્ટ્રુ-એશન કહે છે. આ પ્રવાહ ત્રણથી સાત દિવસ સુધી રહે છે. સાધારણ રીતે ચાર દિવસ સુધી લોહી વહે છે. આ લોહીનો રંગ એકદમ રાતો હોય છે અને દર માસે લગભગ ૨૦ થી ૨૫ તોલા જેટલું લોહી વહી જાય છે. પહેલી વાર અટકાવ આવ્યા પછી દર ૨૭ કે ૨૮ મે દિવસે આની પુનરુક્તિ થાય છે અને ઘણી ખરી સ્ત્રીઓમાં બહુ જ નિયમિત હોય છે.

१२२

૧૪ થી ૧૬ મા દિવસનો સમય વધારે ઉપયોગી છે. ગર્ભાધાન થતાં ગર્ભાશયમાંથી દર માસે આવતો શ્રાવ બંધ થાય છે અને ધીમે ધીમે ગર્ભ ગર્ભાશયમાં વધવા લાગે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી લગભગ નવ માસે સ્ત્રીને સુવાવડ આવે છે.

ગર્ભ રહ્યાની નિશાનીઓ

પ્રથમ અટકાવ બંધ થયા પરથી ગર્ભાધાન થયું છે એમ ખાત્રી રાખવી નહિ. જે સ્ત્રીને એકાદ બે સંતાનો થયાં હોય છે તે અમુક ચિન્હો પરથી જાણી શકે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે. તેમાં સ્ત્રીને સવારમાં મોળ તથા ઉલટી થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ ચિન્હો વહેલાં તો કોઈને દોઢેક માસ વીત્યા બાદ જણાય છે. આ ઉલટી, સાધારણ ઉલટી માફક નુકશાન કે હેરાનગતી કરતી નથી, માટે ખાસ દવાની જરૂર રહેતી નથી. મોંમાં થુંક આવવાની શરૂઆત થાય છે. પાછળથી તેમાં ઘટાડો થવા પામે છે. સ્તનના મુખની આસપાસનો ભાગ શ્યામવર્ણી થઈ જાય છે, અને સ્તન ઉપર પરસેવો વળે છે. સ્તન દાબવાથી પહેલાં પાણી જેવું અને ચારેક માસ બાદ દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે છે.

ત્યારબાદ લગભગ ત્રીજે કે ચોથે મહિને ખાવાના અમુક પદાર્થો પરથી સ્ત્રીની રુચિ ઊડી જાય છે, જ્યારે અમુક ખોરાક ખાવાનું મન થાય છે. કોઈ સ્ત્રીને માટી, કાંકરા વિગેરે ખાવાનું મન થાય છે. સુગંધી રહિત વસ્તુઓમાં તેને સુગંધ લાગે છે. કોઈને નવાં નવાં કપડાં પહેરવાનું મન થાય છે વિગેરે.

પાંચમા માસથી બાળક પેટમાં ફરવા લાગે છે. આની માતાને ખબર પડે છે. આ સમય દરમિયાન પેટની વૃદ્ધિ પ્રત્યક્ષ જણાય છે. કોઈ સ્ત્રીનું શરીર આકર્ષક થાય છે તો કોઈ દુબળી પડી જાય છે.

ગર્ભવતી અવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવા જેવી ઉપયોગી બાબતો.

સ્ત્રી જેટલી પોતાની તંદુરસ્તી તથા જિંદગી માટે જવાબદાર છે તેટલી જ બહે તેથી વિશેષ પોતાના ભવિષ્યના બાળક માટે છે. કારણ કે સ્ત્રી એ સમાજની જવાબદાર વ્યક્તિ-માતા છે. જે સ્ત્રી પોતાનાં બાળકોની માવજત તથા તંદુરસ્તી માટે બેદરકાર રહે છે તે બાળકનો અને સમાજનો બંનેનો ગુન્હો કરે છે. માટે ગર્ભવતી માતાએ અમુક બાબતોમાં સાવચેત રહેવા જરૂર છે.

(૧) ગર્ભવતી સ્થિતિમાં સ્ત્રીએ ખાટા, તીખા તથા ગરમ પદાર્થોના ઉપયોગ બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ.

(૨) ઉંઘ, આહાર વિગેરે બાબતોમાં સંભાળપૂર્વક નિયામત રહેવું જોઈએ.

(૩) બહુ મહેનતનું કામ જેમ બને તેમ ઓછું કરવું.

(૪) ઉતાવળે ચાલવું તથા દોડવું નહિ અને તેથી રમતો રમવી નહિ.

(૫) ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખવો.

(૬) જેમ બને તેમ ઓછું હસવું તથા પર પુરુષો સાથે ઝાઝી વાત કરવી નહિ.

(૭) નવરાશનો સમય ધાર્મિક તથા સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકોના વાંચનમાં ગાળવો.

(૮) શરદી અને લિનાશથી શરીરનો બચાવ કરવો તથા કાઠ પથ્થુ પ્રકારની ચિંતા, ઉદ્વેગ કે મનને ઉશ્કેરનારા વિચારો બંધ કરવા. મનને જેમ બને તેમ આનંદમાં રાખવું, ગીતો ગાવાં, સુગંધી પુષ્પો, નાનાં બાળકો વિગેરેમાંથી આનંદ મેળવવો જેથી તેની અસર ગર્ભ ઉપર સારી થાય. જેવા માતાના વિચારો તથા સંસ્કારો હોય તેવું જ સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) જાગરણ કે ઉપવાસ કરવાં નહિ. ભૂખ્યા રહેવાથી પુન્ય મળે અથવા સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય એમ માનવું તે કેવળ મૂર્ખાઈ છે. ઉપવાસ કરવાનો મૂળ હેતુ આરોગ્ય જાળવવા માટે છે, કે જેથી અમુક નિયમિત દિવસે પેટ સાફ થઈ જાય. ઉપરાઉપર ભૂખ્યા રહેવાથી ગર્ભમાંના બાળકને પોષણમાં ખામી આવે છે.

ઉપરોક્ત બાબતોમાં બેદરકારી સેવવાથી અનેક જાતના રોગો થાય છે. કદાચ ગર્ભપાત થવાનો પણ સમય આવે છે.

નવ માસ પછી

દરેક પરીણીત સ્ત્રીને આ સમયમાંથી પસાર થવું પડે છે. જે સ્ત્રી નિયમિત રહે છે તથા આરોગ્યના નિયમો બરાબર પાળે છે તેને પ્રસવ બહુ સહેલાઈથી થાય છે. પરંતુ જે સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં પાલન કરવાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, ખાવાપીવા, બેસવા-જાઠવા, દોડવા અને આડાચવળા—વિરુદ્ધ વિહારો કરે છે, તેને અને ગર્ભને વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રસવકાળમાં દરદ અને દુઃખનું

કારણ થઈ પડે છે. કુદરતના નિયમો બરાબર પાળવામાં આવે તો કુદરતી રીતે જ પ્રસવ થાય છે. સુવાવડ તે એક કુદરતી નિયમ છે. આપણે તેમાં કંઈ વિશેષ કરી શકીએ નહિ. માત્ર તેમાં મદદ કરીએ છીએ.

સુવાવડ આવ્યા પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસ અગાઉ સ્ત્રીને તમિ-અત જરા ઠીક લાગે છે. ગર્ભ નીચે ઉતરવાથી પેટમાં જરા હલકું લાગે છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી, કપડાં જરા ઢીલાં જણાય છે. આ બધાં ચિન્હો ઉપરથી પ્રસવકાળ નજીક છે એમ માની સ્ત્રીને માટે સુવાવડને યોગ્ય એવો એક ઓરડો તૈયાર કરાવવો.

સુવાવડ માટેનો ઓરડો

આ ઓરડો સાધારણ રીતે મોટો જોઈએ જેથી પ્રસવ સમયે જોઈતી સઘળી સામગ્રીઓ તથા સ્ત્રીની સંભાળ રાખનાર સ્ત્રીઓનો સારી રીતે સમાવેશ થઈ શકે. હવા, અજવાળું તથા સ્વચ્છતા વગેરે મુખ્ય બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપવું. સીધો પવન ન આવે તે જોવું જરૂરનું છે. કોઈ પણ જાતની ગંદકી થવા દેવી નહિ. જરૂર પૂરતી સ્ત્રીઓને જ ઓરડામાં આવવા દેવી.

પ્રસવકાળ ને ઉપયોગી વસ્તુઓ

સૂચાણી સ્ત્રીને ઓળખીતી અને કાબેલ જોઈએ. આવડત વગરની સૂચાણીઓ કેઠવાર બહુ મુશ્કેલી ઉભી કરે છે. આ ઉપરાંત જોઈતી વસ્તુઓ પાસે જ હાજર રાખવી જેથી જ્યારે તેની જરૂર પડે ત્યારે તેની શોધમાં હોડધામ ન થાય.

સ્ત્રીના ખાટલામાં બિછાતું ન બગડે તેને માટે નીચે એકાદ મીણીયું અથવા રબ્બરનું પાથરણું (મેકેન્ટોશ) પાથરવું. શરીર ઓળવા માટે તેલ, ગરમ અને ઠંડું પાણી, સતરની દોરી, રેશમી ફીતના

ટુકડા, નાળ કાપવા માટે કાતર અગર તો ચપ્પુ, પેટે બાંધવા માટે પાટો, ગોદડી તથા બાળોતીયાં વિગેરે વસ્તુઓની ખાસ જરૂર પડે છે માટે આ બધી સામગ્રી તૈયાર રાખવી. બાળકને વીંટાળવા માટે એક સ્વચ્છ કપડું, નવરાવવા માટે કથરોટ અથવા ટબ અને સ્ત્રીને સુવાવડ બાદ પહેરવાના ધોત્તેલાં સ્વચ્છ કપડાં પણ ત્યાં હાજર રાખવાં.

દેશી સુવાવડ

આપણા લોકો સુવાવડ બાબતમાં બહુ જ બેદરકાર બેવામાં આવે છે. બિચારી સુવાવડી સ્ત્રીને એક હવા અજવાળા વિનાના ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે. બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાને બદલે બંધ કરી દેવામાં આવે છે, અરે, અધુરામાં પૂરું નાનાં જાળીઆંઓને લુગડાના ડૂચા લગાડવામાં આવે છે! આ હાસ્યાસ્પદ નથી? એક પ્રસવની વેદના, બીજી આ જોડની કેટડીની મુંઝવણ. ખરેખર, સ્ત્રીઓ જ તેનો સામનો કરી શકે-કરવો પડે. વળી પાસે સગડોમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય, સ્ત્રી આંખો ચોળતી હોય, શ્વાસ રૂંધાતો હોય. આ બધું ખરેખર દયાજનક છે.

સુવાવડી સ્ત્રીનો સંભાળ

જે સ્ત્રીને સુવાવડ આવવાની હોય તેની શક્તિ જાળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે પ્રસવકાળમાં કેટલો સમય જશે તે કંઈ આગળથી નક્કી થઈ શકતું નથી. સ્ત્રીમાં બરોબર શક્તિ હોય તો શ્રમ ક્રિયાની જરૂર ન પડે. શક્તિ માટે ચાહ અને તેથી વધારે અનુકૂળ કોંડી આપવી. ચાહ કે કોંડી એકી સાથે ન આપતાં થોડી થોડી વારે અર્ધો પાલો આપવી. બાંડી તથા બીજી દવાઓનો ઉપયોગ ન છૂટકે જ કરવો. સ્ત્રીને હિંમત આપવી અને ગભરાય નહિ તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

પ્રસવ કરવાની રીત

આપણા દેશમાં પ્રસવ વખતે સ્ત્રીને ખાટલામાં સુવાડીને અથવા બેસાડીને સુવાવડ કરવામાં આવે છે. વિલાયત તથા બીજા દેશોમાં સ્ત્રીઓને જમણી બાજુ સુવાડવામાં આવે છે અને નિતંબ બિછાનાની કાર પર રાખે છે તથા ઠીંચણ પેટ પર વાળવામાં આવે છે. ગર્ભાંતુ માથું બહાર આવતાં સુધી ધીમે ધીમે તેને ખેંચે છે. બીજા કાઈ સ્ત્રી પેટ પર સહેજ દબાણ કરે છે. જેમ જેમ વેણા આવતી જાય છે તેમ તેમ બાળક ઉદરમાંથી બહાર આવે છે. બાળક અવતર્યા પછી તેની કુટીથી થોડે દૂર એક દોરી બાંધી નાળ કાપવામાં આવે છે. અહીં બાળકનો માતા-જોડેનો નિકટ સંબંધ જુદો પડે છે. નાળ કાપતાં ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ તથા ત્યાં પાટો બાંધવો જોઈએ, જેથી બહારનાં જંતુઓ પ્રવેશી ચેપ લગાડે નહિ. ત્યાર બાદ બાળકને નવડાવી એક સ્વચ્છ કપડામાં વીંટાળી જુદું રાખવું. નાળનો બીજો છેડો જે માતાના ઓર (Placenta) સાથે જોડાયેલો હોય છે તે ઓરની સાથે જ બહાર નીકળે છે. પ્રસવ થયા બાદ પા અડધા કલાકમાં ઓર બહાર આવી જાય છે ઓર બહાર ન નીકળે તો ધીમે ધીમે પેટ પર ચંપી કરવી. નાળ ખેંચીને ઓર બહાર લાવવા કદિ પ્રયત્ન કરવો નહિ. આમ છતાં ઓર ન પડે તો કાઈ કુશળ ડોક્ટરને બોલાવવા પ્રયત્ન કરવો. ત્યાર બાદ સ્ત્રીના પેડુ પર પાટો બાંધવામાં આવે છે. સુવાવડ વખતે બહુ લોહી નીકળી જાય તો અશક્તિ જણાય છે. પાટો બહુ ઢીલો પણ નહિ તેમ સખત પણ નહિ તેવો રાખવો. સુવાવડી સ્ત્રી આસપાસ રહેલાં કપડાં ચાદર વિગેરે ખસેડી સ્ત્રીને આરામ આપવો. આ સંજોગોમાં સ્ત્રીને કદિ પણ ઊભી કરવી નહિ. ઝાડા તથા પેશાબ માટે સંભાળ રાખવી અને બને ત્યાં સુધી સૂતાં સૂતાં જ આ કાર્યો કરવાં. પ્રસવ બાદ ઝાડો ધણી વાર કબજ થઈ જાય છે પરંતુ તેમાં ખાસ ગભરામણ જોવું નથી. સુવાવડી સ્ત્રીને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવી તેની યોગ્ય માવજત કરવી. (બાળકની માવજત માટે પાછળ જુઓ.)

સુવાવડી સ્ત્રીને આપવાનો ખોરાક

સુવાવડી સ્ત્રીની તબિયત સારી હોય તો કોઈ પણ પ્રકારનાં ઔષધો આપવાં નહિ. પણ જો તંદુરસ્તી નરમ હોય તો નીચે દર્શાવેલાં ઓસડીયાંનો ઉપયોગ કરવો.

દસરસી રાખડી

પીપળી મૂળ, તજ, લવીંગ, અક્કલકરો, બદામ, ખસખસ, આ બધી ચીજો સરખા પ્રમાણમાં લેવી, તેને ખાંડીને ચાળી નાંખી ઘીમાં સહેજ શેકી નાંખવી. તેમાં ૧ શેર દૂધમા બદામ, ખસખસ તથા સાકર નાંખી ઉકાળવું. ઠંડી થયા બાદ તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવી.

કડવો મસાલો:

મેથી બેભાગ અને એક ભાગ સૂવા તથા અજમા લઈ તેને સાફ કરી, એક તવીમાં આછા તાપે સેકી નાંખી તેનો ભૂકા કરવો. ત્યાર પછી તેમાં મરી તથા સંચળ, ખાંડીને ઉમેરવાં અને લસણ તથા રાઈનો વધારા દેવો. અને તેલ અગર ઘીમાં મેળવી ચૂર્ણ તરીકે ઉપયોગ કરવો.

સાબુચોખાની કાંજી

સારા સાબુચોખા લઈ તેને બે ત્રણ વખત પાણીથી ઘોઈ ખરાબર સાફ કરવા. ત્યાર બાદ થોડા પાણીમાં તેને બાફવા. ખરાબર રંધાઈ રહે ત્યારે તેમાં દૂધ અને સાકર નાંખી સહેજ ઉકાળી કાંજી બનાવવી. માંદા માણસોને પણ આ બહુ ખપમાં આવે છે, કારણકે પચવામાં તે સહેલી છે.

અગમગીચું

મગની દાળ, ચોખા, ઘઉં અને બાજરી આ ચારે વસ્તુ સરખા ભાગે લઈ સાધારણ શેકી કરકરું ચાચ તેવું દળવું. આ લોટને તેલનું મોણુ દઈ, ગરમ પાણીમાં બાફું ડહોળવું, પછી તેમાં પ્રમાણસર

મીઠું, ઢીંગ, આદુ, હળદર, મરી, કાથમીર, દ્રાક્ષ વિગેરે જે મસાલો નાખવો હોય તે વાપરવો. ત્યાર બાદ લસણ અને રાઈનો વધાર દેવો. પાણીના આધરણમાં આ તૈયાર થએલો લોટ નાખતાં જવું, અને હલાવતાં જવું. તદ્દન બાફી ગયા બાદ લચકા જેવું થાય ત્યારે નીચે ઉતારી ઘી નાંખી ઉપયોગમાં લેવું. આમાં જ્યાં ચોગ્ય લાગે ત્યાં થોડો-ધણો ફેરફાર થઈ શકે છે, અને તેનો આધાર ખાનાર વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર રહે છે.

ઉધરસ થઈ હોય તો તેને વધારે તેવા પદાર્થો વાપરવા નહિ. તદ્દુપરાંત સાદો બાત, ખીચડી, ખીસ્કીટ, એવેલટાઈન વિગેરે વસ્તુઓ માફક આવે તો લઈ શકાય છે. કુંગળીનો ઉપયોગ ગંધને લીધે ગૂજરાતી ઘેરાઓમાં ઓછો છે પરંતુ તે આપવામાં કંઈ બાદ નથી. સુવાવડી અને ઘણી જગ્યાએ શીરો આપવામાં આવે છે પરંતુ તેને માટે પાચનશક્તિનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. શક્તિ માટે ઝુકાઝનું પાણી આપી શકાય છે. તદ્દન ધન પદાર્થ ન આપતાં પ્રવાહી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ રાખવો.



• સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો અને તેના ઉપાયો

ઋતુદર્શન સંબંધી દરદો:—

આગળ જણાવ્યા મૂજબ રઝેદર્શન તેર કે ચૌદમા વર્ષથી શરૂ થઈ લગભગ ૪૫ કે ૫૦ વર્ષની ઉંમર સુધી ચાલુ રહે છે. જે સ્ત્રી જાતિય વિજ્ઞાનની ખામતો, નવલકથાઓ તથા સિનેમા વિગેરે જાતિને ઉશ્કેરતી વસ્તુઓના વિશેષ વિચારો કરે છે તેને રઝેદર્શન વહેલું થાય છે. મહેનત મજૂરી કરનારી સ્ત્રીને પણ ઋતુ વહેલું આવે છે. ઋતુ જેમ મોડું આવે તેમ બંધ પણ મોડું થાય છે તથા તંદુરસ્તી લાંબો વખત જળવાઈ રહે છે. એકાદ બે વર્ષ મોડું રઝેદર્શન થાય તો કંઈ વાંધા જેવું નથી. સ્ત્રીમાં ઋતુ સંબંધી મુખ્ય ત્રણ દરદો જોવામાં આવે છે. (૧) ઋતુ મિલકુલ ન આવવું. (૨) ઓછું ઋતુનું આવવું (૩) ઋતુસ્રાવ જોઈએ તેના કરતાં વધારે થવો. દરેક સ્થિતિ પ્રમાણે જુદાં જુદાં ચિકિત્સા અને દવાઓ છે.

નબટાઈવ

ઋતુનું બંધ થવું—કારણો : અવયવોના વિકાસમાં ખામી, ખોરાકમાં અમુક ખામીઓ, ધણી ઉંધ, ખરાબ હવા, તથા અત્યંત મોજશોખ વિગેરે કારણોને લીધે ઋતુ બંધ થઈ જવા સંભવ છે.

ચિહ્નો:

ઋતુ બહાર ન આવવાથી અને લોહીનો ગર્ભાશયમાં ભરાવો થવાથી પેકુમાં અત્યંત દુખાવો થાય છે, શરીર ધુન્ને છે, છાતીમાં ગભરામણુ થાય છે, હિસ્ટીરીયા, કબજિઆત, દમ વિગેરે અનેક રોગો થાય છે.

ઉપાય:

અવયવોની ખામી હોય તો તે બાબતની ડૉર્ષ ડૉક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી. એક મોટા વાસણમાં ગરમ પાણી લઈ તેમાં કેક સુધીનો ભાગ રહે તેમ ખેસવું. આમાં થોડા રાઈના દાણા જરૂર હોય તો નાખી શકાય છે. ગરમ પાણીથી પેકુ પર શેક કરવો. તદુપરાંત એળીઓ, કુંવાર, ગુગળ વિગેરે દવાઓ ઋતુ લાવવામાં મદદ કરે છે.

પીડિતાર્ત્તવ:—

ઋતુ આવતાં દુખાવો થાય તો અશીણુ તથા કપુરનો ઉપયોગ કરવો. અશીણુ પાંચ ધઉં બાર અને કપુર દસ ધઉં બાર લઈ તેની છ ગોળીઓ કરી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બપોળે ગોળી ખાવી. યોગરાજ ગુગળ પણ ઘણો ફાયદો કરે છે.

અત્યાર્ત્તવ—

દર માસે એક વારને બદલે તેથી વધારે વખત ઋતુનું આવવું અથવા નેઈએ તેના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં આવવું તેને અત્યાર્ત્તવ કહે છે.

કારણો:—

કાળજી, બરોળ તથા ફેફસાંની બિમારી તથા ગરમ ખોરાકને લીધે આ રોગ થાય છે.

લક્ષણો:—

ઋતુ વારંવાર આવે છે; વધારે પ્રમાણમાં આવે છે.

ઉપાયો:—

(૧) પેકુ પર બરફ અથવા ઠંડા પાણીનું પોતું રાખવું. (૨) કૂલવેલી ફટકડીના પાણીની પીચકારી મારવી.

દવાઓ

(૧) અરીજીની બે ઘડિંભારની બે ગોળી કરી. એકેક ગોળી દર ત્રણ કલાકે આપવી. તદુપરાંત આંબળાં, ઓથમીજીરં, હીરાબોળ, ચંદ્રપ્રભા વિગેરે ઔષધો લોહીનો સાવ ઓછો કરે છે.

હીસ્ટીરિયા (Hysteria)

સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં દર્દોમાં આ એક સામાન્ય દર્દ છે, આનું કારણ મગજની નમજાઈ બેવામાં આવે છે, આ ઝિમારી વિષે જોટલું બણી શકાયું છે, તેનાથી નથી જણાયું એવું વિશેષ છે.

કારણો:—મુખ્ય કારણોમાં સ્ત્રીઓની માનસિક વ્યાધિ, જનને-દ્રિયના અમુક રોગો, મનની અમુક અસંતોષાએલી ઇચ્છાઓ, કૌટુંબિક બાબતો, ઝાડાની અનિયમિતતા, બંધકાષ અથવા અપચો વિગેરે બીજાં ધણાં કારણો છે.

ચિન્હો:—હીસ્ટીરિયાના દર્દવાળા સ્ત્રી પહેલાં તો બેચેની અનુભવે છે. માથું ફરતું હોય તેમ લાગે છે. ચક્કર આવે છે અને ધીમે ધીમે બેભાન બની જાય છે. ખૂંચો પાડે છે, હસે છે અથવા રડે છે—આ વ્યક્તિગત પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે, શરીર ખેંચાય છે, સ્નાયુઓ બહુ જ સખત બને છે. હાથના, પગના તથા શરીરના સાંધાઓ સજ્જડ બને છે, હાથપગ અકાબજ છે. કોઈવાર દાંત જકડાઈ જાય છે, આ ચિન્હો અમુક વખત સુધી રહે છે, કોઈને ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ તો કોઈને અર્ધી પોણી કલાક કે તેથી વિશેષ સમય પણ રહે છે, હીસ્ટીરિયા ઉતરવા વખતે પહેલાં તો શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, દાંત ઉઘડી જાય છે, શ્વાસોશ્વાસ સુધરે છે અને દર્દી છૂટકારાનો દમ ખેંચે છે. પોતાની સ્થિતિનું તેને ઝાંખું સ્મરણ રહે છે, તદ્દન સ્વસ્થ થતાં પાણીની માગણી કરે છે અથવા કોઈવાર ઉંઘવા માંડે છે.

ઉપાયો:—દર્દનું મુખ્ય કારણ મગજની નબળાઈ હોઈ તે દૂર કરવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ, દર્દની મુશ્કેલીઓ કે ચિંતાનું શક્ય નિવારણ કરવું જોઈએ, કારણ કે ધણીવાર “મગજ એજ દર્દનું કારણ હોય છે” દર્દીએ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખવી. મનને પ્રકૃત્સ્થિત રાખવું. મગજને ઉશ્કેરી મૂકે તેવી વાતો અથવા તેવા સમાજનો ત્યાગ કરવો. કોઈ જાહેર પ્રસંગ કે મેળાવડામાં આવા દર્દીને બહુ ભય રહે છે.

હિસ્ટીરિયા આવે ત્યારે દર્દીના મ્હોડા પર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી. એમોનીઆ કાળું અથવા કુંગળી છોલીને સુંઘાડવી. દર્દીને કોઈ માણસની સંભાળ નીચે એક મોટા ખંડમાં રાખવાથી તેના મગજને આપોઆપ શાંતિ મળશે. હિસ્ટીરિયાના દર્દીને આસપાસ ધણું માણસોએ કેન્દ્રિત થવું નહિ. દર્દીના ચેનચાળા કે વાતો પર બહુ ધ્યાન આપવું નહિ. તેમ કરવાથી દર્દીનું મગજ વિશેષ ઉશ્કેરાવા સંભવ છે.

પ્રકર

અમુક રોગોમાં આ ચિન્હ જણાય છે. આમાં સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગમાંથી પાણી જેવો તથા ચીકણો સ્ત્રાવ વહ્યા કરે છે, જેથી આબુઆબુના પ્રદેશમાં પણ એપ લાગે છે અને કપડાં બગડે છે. આ રોગ થવાનાં કારણોમાં અતિ વિષયભોગ, ધણું સંતાનોને જન્મ આપવો, ત્રસ્તુસ્ત્રાવ બંધ કરવા પ્રયત્ન કરવો, ઘણું વિગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ રોગ થાય છે ત્યારે પાણી જેવો કોઈ વાર ધોળો, પીળો અને ચીકણો પદાર્થ વહે છે તે મુખ્ય લક્ષણ છે. આબુઆબુના ભાગમાં વારંવાર ખરજ આવ્યા કરે છે, માથામાં દુખાવો, ઝાડાની કબજાઆત, તથા હિસ્ટીરિયા વિગેરે અનેક ચિન્હો મળુમ પડે છે.

ઉપાય:—રોગનું કારણ દૂર કરવું તે પહેલી ફરજ છે. ખાવા-પીવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી, તદ્દુપરાંત મુસળીપાક, ગોખરૂપાક, ગુંદર, ગળો વિગેરે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો. આહોપચાર તરીકે આ ભાગોને બરાબર સ્વચ્છ અને ચેપરહિત રાખવા. જરૂર પડે તો પીચકારી (douche) વાપરવી. માયાફળ, કાથો, ફટકડી વિગેરે ઔષધી તરીકે પીચકારીમાં અપાય છે.

લોહીવા-રક્ત પ્રદર

આમાં સામાન્ય પ્રદરમાં આવતા પાણીને બદલે લોહીયુક્ત પ્રવાહી નીકળે છે.

કોઈવાર સામાન્ય રીતે ઝીના ગુદ્ધ ભાગોમાં બળતરા થાય છે તેને માટે અશીણના ડોઝવા ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં બેસવું. ગરમ પાણીથી ભાગો સાફ કરવા, ગરમ લાગે તેવા ખોરાકનો ત્યાગ કરવો.

ગર્ભાશયના રોગો

સોળે આવવો:

ગર્ભાશયને સોળે આવતાં તેમાં પીડા થાય છે. ઝીણો ઝીણો તાવ રહે છે. ઝાડાની સાધારણ કબજિયાત રહે છે. ઋતુ વધારે પ્રમાણમાં આવે છે, તથા પ્રદર થાય છે. આ રોગમાં ભુક્ષાગ લેવો, શેક તથા લેપ વિગેરે ઉપાયો અજમાવવા, ખોરાક સાદો અને હલકો લેવો. અળસીની પોટીશ મારવી.

ગર્ભાશયનું બહાર નીકળવું (Prolapse of uterus)

વારંવાર સુવાવડ આવવાથી ગર્ભાશય શક્તિહીન અને શિથિલ થઈ જાય છે, અને આમણની માફક ગર્ભાશય બહાર નીકળી પડે છે. આમ થાય ત્યારે ગર્ભાશયને દબાવી અંદર ચઢાવી દેવું અને પાટો બાંધવો. પથારીમાં આરામ લેવો, મહેનતનું કામ કરવું નહિ. ઠંડા

પાણીમાં બેસવું તથા આ રોગ માટે ખાસ બનાવટની આવતી સોગડી (Pessary) વાપરવી.

ગર્ભવતી અવસ્થા દરમિયાન થતા કોઈ પણ રોગોનો ઇલાજ કરતાં અચકાવું નહિ. ધણાં લોકો અને ખાસ કરીને ધરડાં બૈરાંઓની માન્યતા એવી હોય છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીને દવા અપાય નહિ. શા માટે ? રોગ કંઈ દવા વિના મટવાનો હોતો ?

સ્તનનું સૂણ જવું

કોઈ વાર સ્તનમાં દૂધ અથવા લોહી જામી જઈ સોજે થઈ આવે છે, અને બહુ પીડા કરે છે. આને માટે અળસીની પોટીસ મારવી. શેક કરવો, ઝાડો સાફ લાવવા ઉપાયો કરવા. સ્તનમાંથી દૂધ બહાર ખેંચી લેવું અને સુખડ તથા રતાંજળીનો લેપ કરવો.



સામાન્ય રોગો અને તેના ઉપાયો

ચામડીનાં દરદા

શીળસ (Urticaria)

શીળસનાં ચામડાં સફેદ અગર લાલ રંગનાં હોય છે. શીળસ થાય તે જગ્યા પર બહુ ચળ આવે છે અને બળતરા તથા ચટકા આવે છે. શીળસમાં કોઈને તાવ પણ આવી જમ છે. આ રોગ વારંવાર પણ ઉપડી આવે છે. કોઈ કોઈ વાર બરડી બરડી જેવું ચામડી પર જણાય છે.

ઉપાયો:—કબજાત હોય તો જીલ્લાખ લેવો. પાણીમાં સોડા બાઈ કાર્બ (રાંધવામાં વપરાતો ખારો), પોટાશીઅમ બાઈ કાર્બ વિગેરે નાંખી તેમાં થોડી વાર દહીંને ખેસવાનું કહેવું. રાખમાં પોટાશીઅમ કાર્બોનેટનો ઘણો ભાગ છે માટે તે ભાગ પર રાખ ચોળવી.

ખરજવું (Eczema)

આ રોગ સાધારણ રીતે બહુ જોવામાં આવે છે. ખરજવામાં નામ પ્રમાણે જ ગુણો હોય છે. જે જગ્યાએ ખરજવું થાય છે ત્યાં ખૂબ ચળ આવે છે, કોઈ વાર દુખાવો પણ થાય છે, તેમાંથી પાણી જેવો પદાર્થ બહાર ઝમે છે.

ખરજવાના અમુક પ્રકારો છે. (૧) સાદું ખરજવું (૨) લાલ

ખરજવું (૩) બાળકોને થતું ખરજવું (૪) જીર્ણ (chronic) ખરજવું.

ચામડીને લોહીનું પોષણ ઓછું મળતું હોય અથવા કાઈનો ચેપ લાગ્યો હોય, કે પછી ખરજવા વાળા રોગીની વસ્તુ વાપરવામાં આવી હોય, બીજો કાઈ ત્વચા રોગ થયો હોય વિગેરે કારણોથી ખરજવું થાય છે. ખરજવાના વાહક તરીકે વાળંદ, ઘોખી વિગેરે છે. માટે જ આપણે હજમત કરાવી તુરત નાહી લેવું જરૂરી છે.

આ રોગમાં પહેલાં તો શરીરના જે ભાગમાં ખરજવું થવાનું હોય ત્યાં ચામડી જરા રાતી થઈ આવે છે અને ઝીણી ઝીણી ફાક્ષીઓ એકબીજામાં મળી જઈ મોટા ભાગમાં પ્રસરે છે. ફાક્ષીઓ ફૂટે છે અને તેમાંથી પાણી જેવું પ્રવાહી ઝમે છે. આ જગ્યાએ બહુ ચળ આવે છે અને થોડા દિવસ બાદ બીંગડાં વળી જાય છે. વળી અમુક સમય બાદ તે બીંગડાં ખણવાથી નીકળી જાય છે અને દર્દ વધતું જાય છે. લાંબુ ખરજવું રંગે રતાશ પડતું હોય છે. શરૂઆતમાં ખરજવાની દવા કરવામાં ન આવે તો તે દીર્ઘ (chronic) રૂપ ધારણ કરે છે અને બહુ પીડા ઊભી કરે છે.

ઉપાયો:—ખરજવા વાળા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. તે જગ્યાને કારબોલીક સાબુથી બરાબર ધોઈ તેના પર બોરીક એસીડનો અથવા પારાનો મલમ લગાવવો, અથવા તુળસી, લીંબુ અને મરી આ ત્રણે વસ્તુને મિશ્ર કરી ચોપડવું જેથી જીતું ખરજવું પણ મટે છે.
લુખસ (Prurigo)

આ બહુ ખરાબ રોગ છે. આ દર્દમાં એટલી બધી ચળ આવે છે કે દર્દી આખું શરીર ખજવાળ્યે જ જાય છે. તેને કયાંય ચેન પડતું નથી. એક મિનીટ પણ ખજવાળ્યા સિવાય રહેવાતું નથી. જીંઘ આવતી નથી. વારંવાર ખજવાળવાથી લોહી પણ નીકળે છે

ચામડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે અને જડી ચર્મ જાય છે. ગુલાવયવો પર આ રોગ થતાં દર્દીને બહુ હેરાન કરે છે અને છાંદગી પર કંટાળા ઉપજાવે છે. આ રોગ થવાનું કારણ અસ્વચ્છતા અને ઝાડા તથા ખોરાક પ્રત્યેની બેદરકારી છે.

ઉપાય:—ખંજવાળવાનું તદ્દન બંધ કરવું. ખારા પાણીનો સ્પર્શ પણ ન કરવો કારણ કે ખારા પાણીથી ચળ વધે છે. સાબુ વડે બરોબર શરીર સાફ કરવું. બહુ ચળ આવે તો આલ્કોહોલ અને પાણી સરખે ભાગે મિશ્ર કરી ચામડી પર લગાડવાં. ગંધક પાણીમાં નાંખી તે પાણી વડે સ્નાન કરતા જવું અને ગંધક શરીર પર ધસતાં જવું.

અળાઈ

અળાઈની ફેલ્લીઓ ઝીણી ઝીણી સૂકાઈ ગએલી અને લાલ મ્હોંડાવાળી થાય છે. કોઈ વાર અમુક જ ભાગમાં થાય છે તો કોઈ જગ્યાએ તેનાં શહેર વસેલાં હોય છે. દરદીના ખંજવાળવાથી સૂકાઈ ગએલી અળાઈમાં મ્હોં ખૂલી જઈ ખરી પડે છે અને તેમાંથી પાણી નીકળે છે. દર્દીને બહુ જ ચળ આવે છે. આ ઉપદ્રવથી કોઈકે જ અન્નભ્રુ હશે. કેટલાકને અળાઈ થવાની પ્રકૃતિ જ હોય છે. ઉનાળામાં તથા ગંધીઆણાનો વેપાર કરનારને અળાઈ વધારે થાય છે.

ઉપાય:—શરીર ઉઘાડું રાખી પવનમાં ફરવું. કારબોલિક સાબુથી બરોબર નાહો શરીર સાફ કરવું. ગરમ અને ઠંડા પાણીમાં બેસી રહેવું. ઝાડા સાફ રાખવો.

બળીઆ-શીળી (Small-pox)

આ રોગ છોકરાંઓમાં જ ઘણે ભાગે થાય છે પરંતુ મોટી ઉંમરનાં માણસો તદ્દન મુક્ત નથી. જેને એક વાર શીળી નીકળ્યાં હોય તેને બીજાવાર નીકળવા સંભવ નથી. બાળકને શીળી નીકળ્યા.

અગાઉ શરીરમાં ઝીણો તાવ રહે છે; બાળક જંપતું નથી. ત્રણ ચાર દિવસ બાદ શરીરના કોઈ કોઈ ભાગ પર ઝીણી ઝીણી ફાદલીઓ નજરે પડે છે. પહેલાં તે ખાસ કરીને મ્હોડા પર જણાય છે. ધીમે ધીમે આખા શરીર પર ફેલાય છે. શરીરનો રંગ લાલ થઈ જાય છે. શરીરમાંથી ધી જેવી ગંધ આવે છે. બાળકને ચળ આવે છે પરંતુ અચ્ચાંને ખંજવાળતાં અટકાવવું. દિનપ્રતિદિન ફાદલીઓ મોટી થતી જાય છે. નવમે કે દશમે દિવસે શીળીના દાણા ભરાઈ જાય છે અને શરીર સૂજ ગયા જેવું લાગે છે. બાળકને બહુ પીડા થાય છે, ત્યાર પછી એક બે દિવસમાં આરામ આવે છે. બીંગડાં ન ઉખડે તો તેના પર ધી ચોપડવું. દાણા ફૂટ્યા પછી શરીર પર છાંણાની ઝીણી રાખ છાંટવી. દાણા ઉખેડવા પ્રયત્ન કરવો નહિ.

આ રોગ બહુ ચેપી છે, માટે બાળકને આવા રોગનાં બીજાં બાળકોથી દૂર રાખવું. વધારે સલાહ બધું એ છે કે ત્રણેક માસની ઉંમર થતાં અચ્ચાંને શીળી કઢાવી લેવાં. એકવાર શીળી કઢાવ્યા પછી ભવિષ્યમાં શીળી નીકળતાં નથી, પરંતુ દર સાત સાત વર્ષે તે જ પ્રમાણે શીળી કઢાવી લેવાં જેથી બીજાવાર થવા સંભવ રહે નહિ.

શીળી નીકળેલા બાળકની બરોબર માવજત ન કરવામાં આવે તો ચેપ બહુ પ્રસરી જાય છે. તેમાંથી બીજા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બાળક કાંણું, બહેરું, મૂંગુ, આંધળું થઈ જાય છે. કોઈવાર મૃત્યુ પણ પામે છે. આ રોગ બાળકના પર એક મોટી હાત જેવો છે માટે માતાએ તે બાળક લક્ષમાં રાખી બરોબર માવજત કરવી અને બાળકને જેમ અને તેમ ચેપમાંથી બચાવવું.

અછબડા (Chicken-pox)

આ રોગ શીળીથી જુદો જાતનો છે. રોગનું ઝેર શરીરમાં

પ્રવેશ્યા પછી લગભગ બીજા કે ત્રીજા અઠવાડીયામાં અછળડા નીકળે છે. શરૂઆતમાં બાળકને તાવ આવે છે અને એ કે ત્રણ દિવસ બાદ છાતી, પીઠ, પેટ વિગેરે જગ્યાએ બારીક છૂટા છૂટા ધણા દેખાય છે તેનો રંગ લાલ હોય છે. અછળડા સામાન્ય રીતે ચહેરા પર જણાતા નથી. એક એ રોજમાં તેમાં પાણી ભરાય છે, અને ધીમે ધીમે સૂકાઈ જઈ ભીંગડાં વળી જાય છે. ભીંગડું (દાળના દાણા જેવું) નીકળી જાય છે પરંતુ શીળી માફક આમાં શરીર પર ડાઘ કે ખાડો પડતો નથી. આ રોગ શીળી કરતાં બહુ હલકો હોય છે. ધણાં ખરાં માથાપોતે તો પોતાનાં બચ્ચાંને અછળડા નીકળ્યાની ખબર પણ પડતી નથી. શીળી તથા અછળડા વિગેરેમાં દવા પાતાં માતાઓ અચકાય છે અને માતાજીની બાધા રાખે છે અને કંઈક ધતિંગ કરે છે, પરંતુ આ પણ રોગની એક જાત છે. ક્ષય માટે કે તાવ માટે કેમ કોઈની માનતા રાખતાં નહિ હોય! આમાં ખાસ દવાની જરૂર પડતી નથી.

ઝોરી (Measles)

આ રોગ થયા પહેલાં ધણા દિવસથી એપી તાવ આવવો શરૂ થાય છે અને દરદીને સળેખમ થઈ આવે છે. શરીર પર ગુલાબી રંગનાં ચાદાં પડે છે. આ રોગ બાળકોને જ થાય છે. મોટી ઉંમરનાં માણસોને થતાં લયંકર નીવડે છે. આ રોગ એપી હોઈ એક માણસથી બીજાને અને દેશથી દેશ પહોંચી શકે છે. એકવાર થયા પછી બાગ્યેજ પુનરુક્તિ થાય છે. આવા રોગવાળાં બચ્ચાંને એક ઝોરડામાં અળગાં રાખવાં જોઈએ. ઘરનાં માણસોએ તેને અડકતાં બહુ સંભાળ રાખવી, કારણકે નહિતર આ રોગ બહુ પ્રસરે છે. ઝોરી ૧૦ થી ૧૪ દિવસ લગભગ રહે છે. દર્દીને સળેખમ થાય છે, છીંકા આવે છે, આંખો તથા ગળું સૂજી જાય છે. અવાજ ધોધરો બને છે વિગેરે. પહેલા ચાર દિવસ દરમિયાન પહેલેથી બીજો દિવસે એમ રોગનાં

ચિહ્નો વધે જાય છે. દાણા પહેલાં ચહેરા પર, પછી છાતી પર, ત્યાર બાદ પેટ પર એમ નીચે ઉતરે છે. જેમ વધારે દાણા જણાય તેમ સાફ. લગભગ ત્રણ દિવસમાં બધા દાણા નીકળી રહે છે ધીમે ધીમે દાણા કરમાવા લાગે છે અને જે ક્રમમાં દેખાયા હોય તેજ ક્રમમાં ઝાંખા પડે છે. ભૂરા રંગનું પડ બંધાઈ અને લોટ માફક દાણા ખરી પડે છે. તાવ ધીમે ધીમે ઓછો થતો જાય છે. કંઈ વધારે પડતાં ચિહ્નો જણાય તો તુરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દાણા કાળા જાંબુડીઆ રંગના હોય તો રોગ બચકર સ્વરૂપમાં છે અને દર્દી બચમાં છે એમ જાણવું.

માવજત:

બાળકને એક અલગ ખંડમાં બિછાનામાં રાખવું. ઠંડીથી તેનો બચાવ કરવો કારણકે ન્યુમોનીઆ અથવા ક્ષય થવા વધારે સંભવ રહે છે. તાવ વધારે સ્ક્રી જાય તો પાણીના પોતાંથી શરીરને સાફ કરવું (Sponging) ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તો હલકો જીલાબ આપવો. મોઢું સાફ રાખવા વારંવાર કોગળા કરાવવા. ઓરીના દાણા નીકળતા અટકે તો ગરમ પાણીમાં થોડો રાઈનો બૂકો નાંખી તેમાં દર્દીને ખેસાડવો.

સજેખમ-શરદી (Coryza, Nasal, catarrh)

સજેખમથી કોઈક જ અગ્નિયું હશે. સજેખમ થવાનાં કારણો:- શરીરે ઉંઝાડા ફરવું, બાળપણ, વૃદ્ધાવસ્થા, નળનાઈ, કુટુંબમાં આ રોગનું અસ્તિત્વ વિગેરે કારણોથી સજેખમ થાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી થઈ જાય છે અથવા બીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી, બેજવાળી ઠંડી જગ્યામાં ફરવાથી, પવનમાં સૂવાથી પણ શરદી થઈ સજેખમ થઈ આવે છે. આમાં ડીલ લાગે છે, આળસ આવ્યા કરે છે, માથું દુઃખે છે અથવા ભારે ભારે લાગે છે, છીંકો આવે છે, નાકમાંથી

પાણી નીકળ્યા કરે છે. કોઈ બાર તાવ પણ આવી જાય છે, ગળામાં તથા સાંધામાં દુખાવો થાય છે વિગેરે. સળેખમમાંથી કેટલીક વાર ખીજ લયંકર રોગો થઈ જવા સંભવ છે માટે તે પ્રત્યે ખેદરકારી સેવવી નહિ. સળેખમથી બચવા ખુલ્લી હવામાં ફરવું, જેથી શ્વાસમાં મુશ્કેલી પડે નહિ. નાકેથી શ્વાસ લેવો નાનાં બાળકો માટે આ ખાસ અગત્યની બાબત છે. ઉંજગરો કરવો નહિ. પવનમાં ખુલ્લે શરીરે ફરવું નહિ.

ઉપાયો:—ઠંડાં પીણાં બંધ કરવાં અને ગરમ પદાર્થો લેવા. અમુક સળેખમ બંધ કરનારી દવા (Anti-catarrh) સુધવી. સૂતી વખતે થોડા સમય પહેલાં પગ ગરમ પાણીમાં રાખવા પછી પગ બરાબર લુંછી ગરમ કપડાંમાં દર્દીને રાખવો. બહાર જતી વખતે ગરમ કપડાં વાપરવાં, ખોરાક હલકો અને પચે તેવો લેવો. ગરમ પાણીની વરાળ નાક તથા મ્હોમાં લેવી.

નસકોરી ધૂતવી—નાકમાંથી લોહી પડવું (Epistaxis)

નાકમાંથી લોહી પડવાનાં કારણો ઘણાં છે પણ સાધારણ રીતે બહુ ગરમી લાગવાથી અથવા નાકમાં કંઈ ઈજા પહોંચવાથી લોહી નીકળે છે, અને માથાપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી મટી જાય છે, પરંતુ કેટલાએકને આ રોગ લાગુ પડી જાય છે અને વારંવાર લોહી નીકળ્યા કરે છે.

ખસ (Scabies)

ખસ એ ચેપી દર્દ છે. શરીર પર બહુ જ ચળ આવે છે અને હાથ પગ પર પીળા રંગની ફાલ્કીઓ થાય છે. ખજવાળવાથી આ ફાલ્કીઓ ફૂટી જાય છે અને તેનો ચેપ લાગવાથી વધે જ જાય છે. ગંધકના સાબુથી નહાવાથી તથા ગંધકનો મલમ લગાવવાથી ખસ મટી જાય છે.

તાવ (Fever)

તાવ એટલે શરીરની ગરમીના પ્રમાણનું વધવું. સાધારણ રીતે શરીરની ગરમી 37.8° ફેરનહાઈટ હોય છે. તાવની ધણી જાતો છે. અહીં માત્ર અગત્યની જાતો દર્શાવવામાં આવી છે.

મેલેરિયા (Malaria)

આ તાવ બહુ સામાન્ય છે. આ તાવ એક પ્રકારના જંતુથી થાય છે. ખાસ કરીને મચ્છર એ મેલેરિયા તાવનું જવાબદાર જંતુ છે.

લક્ષણો:—મેલેરિયાના જંતુઓ દહીંના લોહીમાં પ્રવેશ્યા બાદ દહીંને શરૂઆતમાં ખેચેની લાગે છે, દીલ લાગે છે, માથું દુખવા લાગે છે અને શરીરમાં ઠંડી લાગે છે જેથી શરીર ધ્રુજે છે. ધીમે ધીમે તાવની ગરમી વધવા લાગે છે. તાવ ચઢવાથી ઠંડી ઓછી થાય છે. આમ એકાદ-બે કે તેથી વધારે કલાક તાવ રહે છે. દરદીને ખૂબ તરસ લાગે છે, કોઈ કોઈવાર તો બહુ જ હેરાન થવું પડે છે. તાવ ઉતરવા લાગે છે ત્યારે શરીરમાંથી પુષ્કળ પરસેવો નીકળે છે અને ધીમે ધીમે દરદી શાંતિ અનુભવે છે. એકાંતરીઓ, તરીઓ વિગેરે મેલેરિયાની જાતો છે.

ઉપાય:—મચ્છરથી ચેતતા રહેવું. મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો. ગંદા પાણીમાં મચ્છરો સારી રીતે પોષણ પામે છે માટે તેવી જગ્યાએ કેરોસીન, ફીનાઇલ વિગેરે એપ-નાશક વસ્તુઓ વાપરવી. ક્વીનાઈન લેવું. લીમ્ફાની ગળાનો ઉકાળો ૩ થી ૫ તોલા આપવો. તેથી જીનો તાવ પણ જાય છે. તાવ હોય ત્યારે ગરમ ચા, કૌંફી વિગેરે આપવાં. માથું દુખતું હોય તો એસ્પીરીન આપવું. બગરમાં મળતાં કેફી એસ્પીરીન, એસ્પ્રો વિગેરેમાં એસ્પીરીન આવે છે. તાવ ઉતર્યા પછી સાત દિવસ સુધી ક્વીનાઈન લીધે રાખવું તથા ખોરાક અને ઝાડા માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

ટાઇફોઇડ (Typhoid)

આને મુદતીઓ તાવ પણ કહે છે. આ તાવનાં બે રૂપો છે. કાઠને હળવો હોય છે તો કાઠને જીવલેણ નીવડે છે. આ રોગમાં તાવ ઉતરતો જ નથી. આનું મુખ્ય કારણ આંતરડામાં સોજો કે ચાંદું વિગેરે છે. ઝાડાની કબજિયાત અથવા પાણી જેવા ઝાડા થાય છે માટે તેની બરાબર કાળજી રાખવી. આમાં દરદીને ટાઢ વાતી નથી. આ તાવ એકવીસ દિવસ ચાલે છે. ઉથલો મારે સારે ખેતાલીસ દિવસ સુધી લાંબાય છે. આમાં દરદીની માવજત બહુજ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. બહુ જ તાવ વધી જાય તો તાત્કાલિક ઉપાયો કરવા અને ડોક્ટરની સારવાર લેવી. તાવ એકદમ ઉતરી જાય તો તે આંતરડામાંથી લોહી વહેવાની સૂચના કરે છે માટે તેવા સંજોગોમાં તુરતજ સારવાર લેવી.

ઉપાયો : દરદીને ખાવાનો ખોરાક બિલકુલ આપવો નહિ. દૂધ, મેસંજીનો રસ તથા ગ્લુકોઝનો છુટથી ઉપયોગ કરવો.

પેટનો દુઃખાવો

પેટમાં દુઃખાવો થવાનાં ધણાં કારણો છે. સાધારણ રીતે અપચો થવાથી કે કબજિયાતને લીધે અથવા અમુક પ્રકારના ખોરાકને લીધે પણ પેટમાં દુઃખે છે, કબજિયાત હોય તો જીલાળ લેવો. અપચો થયો હોય તો લીંણ, મરી તથા તુલશીનાં પાનનો તીખો ચહા પીવો. ધીમાં હીંગ મેળવી ખાવી, વગેરે. ઉલટી થતી હોય તો કમળ કાકડીનો સફેદ ગર્ભ લેવો. ટીંચર આયોડીન જે પીવાના ખપમાં આવે છે તેનાં ચારપાંચ ટીપાં દૂધમાં કે પાણીમાં પીવાં. ઝાડા થયા હોય અને અપચાને લીધે હોય તો પ્રથમ જીલાળ લઈ પેટ સાફ કરવું. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ જીલાળ લેતાં ખાસ સંભાળવું. જીલાળ માટે વિલાયતી મીઠું, એરંચિયું, હીમેજ, મિંઢીઆવળ વિગેરે વસ્તુઓ વાપરી શકાય છે. પેટ પર એરંડાનાં પાન બાંધવાં વિગેરે.

ગુમડાં (Boils)

ગુમડાંની ધણી જાતો છે. ગંદા પાણીમાં ફરવાથી, અથવા શરીર બરાબર સ્વચ્છ ન રહેવાથી ગુમડાં થાય છે.

ઉપાય : ગુમડાંવાળો ભાગ ગરમ પાણીથી ઘોર્ષ બરાબર સાફ રાખવો. ગુમડું પાક્યું ન હોય તો ઘઉંના લોટની પોટીસ અથવા કુંવારનો ગર્ભ મૂકવાથી પાકી જાય છે. ફૂટી ગયા બાદ બધું પડે કાઢી નાંખી મીઠાના પાણીથી (એક કપમાં એક ચમચી) સાફ કરી ગરમ પાણીનો શેક કરવો. ગુમડાંને પાટો રાખવો. ખુલ્લું રાખવાથી અનેક જાતનાં જંતુઓ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. ગુમડાંવાળા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. ઝાડો સાફ રાખવો.

બાળકના ખાસ રોગો

ઉઠાંટીયું (Whooping Cough)

બાળકને શરદી લાગવાથી આ દરદ થાય છે. ઉધરસ આવે છે અને બાળક બહુ હેરાન થાય છે આને મોટો ઉધરસ પણ કહે છે.

ઉપાય : ફૂલાવેલી ફટકડી ૫ થી ૧૦ ઘઉંબાર લઈ તેનું પાણી કરી પીચકારીથી ગળું સાફ કરવું. કાઢલીવર તેલ આપવું. ખોરાકમાં દૂધ અથવા કાંજી આપવાં.

બાળકનું બરોધ જંતુ (Broncho-Pneumonia)

આ રોગ પણ બાળકને શરદી લાગવાથી થાય છે. આમાં ઉધરસ આવે છે. બળખો થાય છે. પરંતુ બાળક તે કાઢી શકતું નથી તેથી મુંઝાય છે, ગળામાં ખરડ ખરડ એવો અવાજ થાય છે, તાવ આવે છે. ઘણાં છોકરાં આથી મૃત્યુ પામે છે. માટે દવામાં બહુજ ધ્યાન આપવું.

ઉપાય : જાતી પર ગરમ પાણીનો અથવા લુગડાના કુચાથી શેક કરવો. યુકેલીપ્ટસ અથવા ટર્પેન્ટાઈન ઓપડવું. અતિ વિષતી કળી અને લવીંગ પાવાં. મધમાં આડુનો રસ મેળવીને પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ગાલપચોળીઆં (Mumps)

આ ચેપી રોગ છે. તેમાં ગાલ સૂજી જાય છે. કોઈવાર તાવ પણ આવે છે, અને ગાંઠો દેખાય છે. ચાર પાંચ દિવસમાં તે મટી જાય છે.

ઉપાય : શૂક કરવો. બાળકને જીન્નાય આપવો. સોનાગેરૂ વાટીને ગાલ પર ચોપડવો. ખોરાક પચે તેવો આપવો. રેચ આપવા માટે ગરમાળાનો જોળ બાળકો માટે સારો છે.

આંચકી આવવી (Convulsions)

આંચકી આવવાનાં ધણું કારણો છે. આંચકી ખાસ કરીને બાળકોને વિશેષ આવે છે. બાળક પડી જાય તો આંચકી આવે છે. બહુ તાવ હોય, કમજોરતા હોય, પેટમાં જીવડા હોય તેવા સંજોગોમાં પણ આંચકી આવે છે અને છોકરાંના હાથ પગ ખેંચાય છે તથા બાળક ખેંચાન બને છે.

ઉપાય : કારણ દૂર કરવું. કમજોરતા હોય તો એનિમાથી તુરત ઝાડો કરાવવો. પેટમાં જીવડા હોય તો સેન્ટોનીન ના થી ૧ ધઉંબાર આપી બીજે દિવસે જીન્નાય આપવો. સેન્ટોનીન વાપરતાં ધ્યાન રાખવું કારણકે તે ઝેરી દવા છે.



અકસ્માતો

આંખમાં જીવડું કે કણું વગેરે પડવું

બહારની કોઈ વસ્તુ આંખમાં ધણીવાર અકસ્માત રીતે પડી જાય છે. આવે વખતે કદિ પણ આંખને ચોળવી નહિ, પરંતુ એક કાચના પ્યાલામાં મથાળા સુધી ચોકખું ઠંડું પાણી ભરી તેમાં આંખ ઉઘાડી રાખી ધોવી અથવા આંખમાં પાણીની ધીમી ધાર કરી સ્વચ્છ રૂ અથવા રૂમાલ કે કોઈ કપડાના છેડાથી આંખ સાફ કરવી. ત્યારબાદ આંખમાં ગુલાબજળ નાંખવું.

અચાનક બેશુદ્ધિ માટે

ધણી નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓ ધરનું કામકાજ કરતાં થાકી જવાથી અથવા રસોડામાં ચુલા પાસેની ગરમી અને ધૂમાડાથી કોઈવાર બેલાન બની જાય છે. આવા સંજોગોમાં સ્ત્રીને ખુલ્લી જગ્યામાં બહાર લાવી તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં અને મ્હોડા પર પવન નાંખવો. ઠંડા પાણીની છાલકો માથા પર મારવી. ડુંગળી અથવા એમાનિયા કાર્બ સુંઘાડવાં. શુદ્ધિમાં આવ્યા બાદ ચહા, કોફી કે પ્લાન્ડી વિગેરે ઉત્તેજિત પદાર્થો આપવા.

દાઝી જવું

આપણી બહેનોમાં આ તો એક સામાન્ય અકસ્માત થઈ પડ્યો છે. ફેશનને લીધે કપડાં ઢીલાં અને શરીરથી છૂટાં રહેવાથી તથા લુગડાંના છેડા કામ કરતી વખતે લટકતા રહેવાથી ધણી સ્ત્રીઓ દાઝી જાય છે. ધણા ખરા પ્રસંગોમાં દાઝવાનું મુખ્ય કારણ આબકાલેના પિત્તળ ચૂલો (Primus) છે. મહેમાનોની આગતા સ્વાગતા કરવાની ઉતાવળમાં કે પછી ચહા પીવાની ઉતાવળમાં બેદરકારીપણે અચોક્કસ સ્થાને રહેલી વસ્તુ લેવા જતાં સાડીનો છેડો સ્તવની ઝાળથી સળગી જઈ છે. આમ થાય ત્યારે કોઈ પાસે ન હોય તો સ્ત્રીઓ જમીન પર આઘાતવા માંડવું.

ધરનાં માણસોને એકદમ ખૂમ મારી બોલાવવાં. તેમાં શરમ રાખવી નહિ, દાઢી ગએલી સ્ત્રી પર કદી પાણી નાંખવું નહિ. પરંતુ રાખ કે એવું છાંટવું. તેનાથી એકદમ અગ્નિ બોલાવર્ષ જશે. ત્યારબાદ જો શરીર ઉપર માત્ર ઝાળ લાગવાથી લાલ થઈ ગયું હોય તો વેસે-લીન કે ઘી લગાવવું-ટોઈલેટનો સ્નો કે ક્રીમ પણ તાત્કાલિક ચાલી શકે. જો ફેલ્લા થયા હોય તો સાણથી હાથ બરાબર સ્વચ્છ કરી તે ફેલ્લાઓ ફાડી નાંખવા અને ચામડી કાઢી નાંખવી. દરેકના ધરમાં મળી શકે તેવું ચઢાનું ઉકાળેલું પાણી ઠંડું કરી તેનાં પોતાં મૂકવાં આમાં ટેનીન નામનું તત્વ છે જે દાઢેલા ભાગ પર પડરૂપે બાઝી જાય છે. જેથી બહારનાં જંતુ ધા પર અસર કરી શક્તાં નથી. તદુપરાંત ટેનીન અથવા ટેનીક એસીડ તંતુ સંક્રાંચક હોઈ લોહી નીકળતું અટકાવે છે. આ સિવાય મીઠા તેલમાં યુનાની આછ (નીતા-રેલું પાણી) મિશ્ર કરી તેના પોતાં મૂકવાં.

દાઢી ગએલ સ્ત્રી ગભરાય નહિ (shock) તે માટે તેને આશ્વાસન આપવું અને કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

પ્રાઈમસ ચેતાવતી વખતે ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. પહેલાં પ્રાઈમસની નીચેની ઢાંકણી અથવા વાડકીમાં મેથિલેટડ સ્પિરીટ નાંખી સળગાવવું. બરાબર તપી રહે એટલે ધીમે ધીમે પંપ મારવો. હિતાવળે પંપ મારતાં ધણીવાર મોટા ભડકા થાય છે. કેરોસીન સરખું ન આવે તો પીન મારવી. પીન મારતી વખતે માથું દૂર રાખવું. સળગતા સ્ટવ પાસે જઈને સળગી ઉઠે તેવા પદાર્થો કદી રાખવા નહિ. કેરોસીન ઉમેરવું હોય તો પ્રાઈમસ સળગતો બંધ કરી સહેજ ઠંડો થયા બાદ કેરોસીન નાંખવું.

પ્રાઈમસ હોલવી નાંખ્યા બાદ તેની કળ ખુલ્લી જ રાખવી નહિતર ગરમીને લીધે કેરોસીન ઉપરથી વહી જશે.



બાળકની માવજત અને બાળઉછેર

માતાની ફરજો (Duties of a Mother.)

‘ મા ’—‘ માતા ’ —આહા ! કેટલો બહાલ ભર્યો શબ્દ ! કાને પડતાંની સાથે કાંઈ અત્યંત પ્રિય અને પૂજનીય વ્યક્તિ દષ્ટિ સમક્ષ ખડી કરે છે. જગતના મહાન પુરુષો—સાક્ષરો, ન્યાયાધિશે કે બાદ-શાહોનું સ્થાન પણ માતાના સ્થાન પાસે ગૌણ છે. તેઓ દરેક બાળકમાં સ્વતંત્ર અને અધિકારવાળા હશે છતાં પોતાની માતા પાસે એક બાળક જેવા બની જાય છે, આવી રીતે માતાનું સંસારના બધા સંબંધોમાં ખરેખર અનુપમાનીય, અવર્ણનીય અને સર્વોત્તમ છે.

સ્ત્રીઓએ ફક્ત ‘ માતા ’ કહેવડાવવાથી કે બનવાથી માતા નથી થવાતું; પરંતુ માતા બની પોતાના બાળક પ્રત્યેની આદર્શ માતા તરીકેની સમજણ ફરજો અદા કરવાથી માતા થવાય છે. માતાની આ ફરજોના બે વિભાગ પાડી શકાય. (૧) માતા થયા પહેલાં (૨) માતા થયા પછી.

માતા થયા પહેલાં સ્ત્રીમાં પોતે એક ગૃહીણી છે તે છાપ વિશેષ

પ્રબળ હોય છે. જ્યારે માતા થયા પછી પોતે એક માતા છે તે વિચાર પ્રબળ હોય છે.

દરેક સ્ત્રી વહેલી અથવા મોડી માતા થવાની છે માટે બલિષ્ઠની એક માતાને જરૂરી એવું શિક્ષણ તેણે સંપાદન કરવું જોઈએ. આજકાલ કોલેજમાં બહુતી છોકરીઓ (કે સ્ત્રીઓ !)ના બહુતરથી માતૃશિક્ષણ ધણું નબળું રહે છે, અહીં માતૃશિક્ષણ એટલે માતાને યોગ્ય અને જરૂરી એવું શિક્ષણ એ અર્થ છે. બાળકને જે માવજતની જરૂર હોય તે અત્યારે જ શીખી લેવું આવશ્યક છે. સારાં પ્રુરતકાનું નિયમિત વાચન કરવાથી, અમુક દૃષ્ટાંતો પરથી પોતાના વિચારો કેળવાય તથા માતાની તરીકેની પોતાની જવાબદારીનું જ્ઞાન થાય. પોતાની તંદુરસ્તી નિરોગી રાખવા ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. અમુક સદ્ગુણો કેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક સદ્ગુણી માતા એ શિક્ષકની બરાબર છે, બદ્ધે તેથી વિશેષ છે.

પોતે ગર્ભવંતી બને ત્યારથીજ સ્ત્રીની, એક બલિષ્ઠના બાળકની માતા તરીકેની ફરજે શરૂ થાય છે. આ સ્થિતિમાં તંદુરસ્તી તરફ દુર્લભ સેવવું જોઈએ નહિ કારણ કે નબળી સ્ત્રીઓ નબળાં બાળકોને જન્મ આપે છે અથવા બાળકના જન્મ વખતે તેને બહુ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. તંદુરસ્તી જાળવવા, નિયમિત આહાર વિહાર, ઉંઘ વિગેરેનું મહત્વ ધણું છે. બાળકને નુકશાનકારક એવા ગરમ પદાર્થોના સંપર્શપણે ત્યાગ કરવો જોઈએ. સારાં વિચારોનું સેવન કરવું જોઈએ. પોતાનું ચારિત્ર્ય બલિષ્ઠના બાળકને દાખલા રૂપ બને તેવું સુંદર હોવું જોઈએ. માતાના વિચારોની અસર ઉદરમાં રહેલા બાળક પર થયા વિના રહેતી નથી.

બાળક અવતર્યા પછી બાળકની સંજ્ઞા તે બહુ અગત્યની વસ્તુ છે. તેને પડતી અગવડતા અથવા દુઃખ મટાડવા યત્ન કરવો જોઈએ. આ અવસ્થામાં સ્વચ્છતા તરફ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

બાળકને ઉંઘ, ઝાડો વિગેરે પ્રમાણશ્ચર અને નિયમિત જોઈએ. તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર માલુમ પડે તો કોઈ સારા વૈદ કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. પોતાને કંઈ રોગ થયો હોય તો તે પ્રત્યે બેદરકારી રાખતી નહિ.

જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેની સારવાર માતાએ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. આ માટે સ્ત્રીઓને માવજતકલા (Nursing) ના જ્ઞાનની થોડી જરૂર છે. A Nurse can be the best Mother. બાળકને ફાંત આવતી વખતે બહુ દુઃખ થાય છે. કોઈ વાર તાવ, ઝાડો વગેરે થઈ આવે છે. આને માટે ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઈએ. બાળકને સરખી રીતે બેસતાં તથા ચાલતાં આવડે તેવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

આતો માતાની સામાન્ય ફરજો થઈ. હવે બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને કેવી રીતે રાખવું જોઈએ તેના લંબાણપૂર્વક વિચાર કરીએ.

બાળક ધાવતું હોય ત્યારે

બાળકને ધવરાવવામાં માતાએ બહુ જ નિયમિત રહેવું જોઈએ. થણી સ્ત્રીઓ બાળક રડવા માંડે કે તરત તેને ધવરાવે છે, પછી બલેને બાળકને જૂખ સિવાય બીજું દુઃખ હોય. બાળક રડતું હોય ત્યારે તેને રડવાનું કારણ શોધી કાઢી દૂર કરવું. બાળક ઉંઘી ગયું હોય તો ધવરાવવા માટે તેને ઊઠાડવું નહિ. તેને જૂખ લાગતાં તે આપોઆપ જાગી જશે અને રડવા લાગશે. રાતના બાર વાગ્યા પછી ચાર પાંચ કલાક સુધી બાળકને ખાસ કરીને ધવરાવવું નહિ. ફેટલીક બેદરકાર સ્ત્રીઓ બાળકને પકખામાં રાખી ધવરાવતાં પોતે ઉંઘો જાય છે ! આમ કરવું નહિ. બાળકને ધવરાવતી વખતે બોળામાં જ રાખવું. ચાલતાં કે હરતાં ફરતાં બાળકને ધવરાવવું નહિ. બાળકનું પેટ ભરાય તેટલું જ તેને ધવરાવવું જોઈએ.

ધાવણા બાળકવાળી માતાએ ખાટા, તીખા ગરમ એવા પદાર્થો ખાવા નહિ. પોતાને કોઇપણ રોગ થયો તો બાળકને તેથી થાય છે. ધાવ્યા પછી બાળકને ઉંઘડી થઈ જતી હોય તો ધવરાવવું.

કોઈ સ્ત્રીને અમુક કારણોને લીધે દૂધ ઓછું આવતું હોય તો ધું પાણી ઠંડું કરી તે થોડું થોડું દૂધમાં ભેળવી આપતા રહેવું, દૂધવર્ધક ઉપાયો ચોજવા.

પેટ ભરાઈ ગયા બાદ ધણું ખરું બાળક ઉંઘી જાય છે. તેને વચ્ચે ધોડિયામાં અજવાળા ઓરડામાં સૂતાવું અને મચ્છર-વાપરવી. બાળક સૂતું હોય ત્યારે પણ અવારનવાર તેના પર રાખવી. બાળકને ઝાડો અથવા પેશાબ થયો હોય તો તુરત કરવું, પવન લાગે તેવી જગ્યામાં બાળકને કદિ રાખવું નહિ.

ની ઉંઘ.

બાલ્યાવસ્થામાં ઉંઘના કલાકો ધણા હોય છે, સાધારણ રીતે તો બાળક લગભગ ૧૨ થી ૧૮ કલાક સુધી ઉંઘે છે. જેમ મોટું થવા લાગે છે તેમ તેમ તેની ઉંઘ ધીમે ધીમે ઘટતી છે. કોઈ પણ સ્ત્રીએ પોતાના બાળકના મોંમાં રબરની ટોટી આપવી નહિ. કદાચ તેજ અવસ્થામાં બાળક ઉંઘી જાય તો મોઢામાં રબરનાં અમુક તરવો અને જંતુઓ જવાથી અનેક ઉત્પન્ન થાય છે.

ક મોટે બીજાં પ્રાણીના દૂધનો ઉપયોગ.

આ પ્રશ્ન પણ કોઈવાર ઉપસ્થિત થાય છે. બાળકની માતાને પ્રમાણમાં દૂધ આવતું ન હોય અને બાળક બૂખું રહેતું હોય । જન્મ પછી માતાનું મૃત્યુ થયું હોય તેવા સંજોગોમાં પોષ-બાળકને ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવું પડે છે.

આ પ્રાણીઓનું દૂધ તદ્દન ચોક્કસ હોવું જોઈએ. દૂધમાં થોડું પાણી નાંખી તેને ઉકાળી ઠંડુ કરવું. ત્યારબાદ તેમાં બદ્દ જ થોડી સ્કાકર નાંખવી અને બાળકને આપવું. બેંસના દૂધમાં ચરબીનો ભાગ વિશેષ પ્રમાણમાં હોઈ બાળકને બરોબર પચતું નથી.

બને ત્યાં સુધી એક સાફ કરેલી ચમચી વડે જ દૂધ પાવું. કાચની શીશીનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. જો જરૂર જ પડે તો આવી શીશી ખાંચાપુચી વિનાની અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. બાળકને દૂધ ખાઈ રહ્યા બાદ શીશીને ગરમ અથવા સોડાના પાણીથી ધોઈ, ઢાંકી કરીને મૂકવી. બાળકને દહીં જેવી ઉલટી થતી હોય તો દૂધમાં ઉકાળેલું ઠંડુ પાણી મેળવીને આપવું, અથવા દૂધમાં સોડીયમ સ્કાઈ-ટ્રેઈટ અથવા ચૂનાનું પાણી મિશ્ર કરીને આપવાથી દૂધ પચી જશે. નાની ઉંમરના બાળકને ત્રણ માસનું થતાં સુધી આવું દૂધ બને ત્યાં સુધી ન આપવું.

બળરમાં મળતો દૂધનો ભૂકો (condensed milk).

દૂધનો ભૂકો (condensed milk) આજકાલ આપણાં ઘરોમાં ધુસવા લાગ્યો છે. આવી જાતના ભૂકા ધણું ખરું પરદેશથી આવે છે. તેમાં ગ્લેકસો, કાઉ એન્ડ ગેપ્ટ, કલીમ વિગેરે ધણી બનાવટો જુદી જુદી કંપનીની બનાવેલી મળે છે. આ ભૂકો વાપરતાં પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે એ ભૂકાને બનાવ્યે કેટલો સમય થયો. દરેક દૂધના ડબ્બા નીચે તેના ઉપયોગની તારીખ જણાવવામાં આવે છે. જૂનો ભૂકો કદિ વાપરવો નહિ. દૂધના ડબ્બાને ખોલ્યા પછી થોડા સમયમાં જ તેનો ઉપયોગ કરી નાંખવો અને વાપર્યા બાદ દર વખતે તેનું ઢાંકણું બરોબર બંધ કરવું. આ દૂધ વાપર્યા પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

દૂધ બનાવવાની રીત.

જેટલું દૂધ બનાવવું હોય તેના પ્રમાણમાં એક પાલા દીઠ એક

અમરો બૂકા લેવો. તે બૂકાને થોડા પાણીમાં ઓગાળી ઘટ પ્રવાહી કરવું. ત્યારબાદ બાકીનું પાણી ઉમેરવું. આ જાતના બૂકાઓમાં દૂધના તરવે ઉપરાંત બીજાં પૌષ્ટિક તરવે જેવાં કે શુક્રાઝ, વિગેરે ઉમેરવામાં આવે છે.

બાળકની ઝાડા પેશાબ વગેરેની સંભાળ.

બાળકની તંદુરસ્તી ધ્રુવથી હોય તો માતાએ તેનો ખોરાક, ઝાડો તથા પેશાબ આ અગત્યની ત્રણ બાબતો તરફ દુર્લક્ષ્ય સેવવું જોઈએ નહિ. બાળક નાનું હોય ત્યારે તેને ઝાડો પેશાબ નિયમિત થાય છે કે કેમ તથા કેટલા પ્રમાણમાં થાય છે, તેનો રંગ કેવો છે વિગેરે જોવું જોઈએ. બાળક સમજાઈ થતાં ધીમે ધીમે પોતાની મેજે આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખતાં શીખે છે. ઝાડો બહુ પાતળો આવતો હોય તો પહેલાં થોડું એરંડીયું આપવું. પાતળો ઝાડો આવવાનાં ઘણાં કારણો છે. અપચો હોય, ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવાયો હોય વગેરે. કબજાઆત હોય તો તેનો ઉપાય કરવો. પેશાબનું પ્રમાણ તથા નિયમિતતા જોવી. પેશાબની જગ્યા પર બાળક વારંવાર હાથ લગાવે અથવા ખંજવાળે તો જાણવું કે તેને કંઈ દર્દ છે. પથરી થઈ હોય તો આ ખાસ જોવામાં આવે છે. તદુપરાંત જનનેદ્રિયના અવ-મરો સ્વચ્છ રાખવા પ્રયત્ન કરવો,

દાંત આવવા.

બાળક છ સાત માસની ઉંમરનું થતાં તેને દાંત આવવા શરૂ થાય છે. બાળક કોઈ પણ કંઠણ પદાર્થ મોંમાં પકડી પેઢાંવડે દબાવે છે આથી દાંતની અણીઓ ધીમે ધીમે બહાર નીકળે છે. તંદુરસ્ત બાળકને દાંત કોઈ પણ જાતના દુઃખ વગર નિયમિત રીતે આવે છે. આ વખતે બાળકના હાથમાં રબરનાં કે સેલ્યુલોઈડનાં રમકડાં ન આપતાં, રૂપાના ધુધરા, હાથીદાંત અને લાકડાનાં, રંગ વગરનાં રમ-

કડાં આપવાં. રમકડાં વજનમાં હલકાં જોઈએ જેથી બાળકને ઉપાડતાં ત્રાસ ન પડે વળી તે મોંમાં જઈ શકે તેવાં નાના કદનાં ન જોઈએ. આથી પણ ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે બાળકને ગાબર કે શેરડીનો કટકો આપવો જેથી કરડતાં તુકશાન પણ ન થાય તેમ બટકી જમ્મ મોંમાં પણ ન જઈ શકે. સગડી તથા ઝેરી પદાર્થોથી બાળકને દૂર રાખવું. દિવાસળીની પેટી આપવાની ટેવ ધણી સ્ત્રીઓને હોય છે. આથી પેટીની બહારની બાજુનો દારૂ તથા બીજાં રસાયણો બાળકના પેટમાં જાય છે. બાળકને રમવા માટે નીચે સૂવાડતાં પહેલાં જોવું જોઈએ કે તે જગ્યા સ્વચ્છ અને જીવજંતુ વગરની છે કે કેમ ? કંઈ પાથરાણું કે નાની ગાદલી પાથર્યાં સિવાય કદિ પણ બાળકને જમીન પર સૂવાડવું નહિ.

બાળકને નવાડ્યા બાદ ખુદલું પવનમાં લઈ જવું જોખમકારક છે. નવરાવ્યા પહેલાં નાની ઉંમરનાં બાળકના શરીર પર તેલથી મર્દન કરવું અને હાથ પગો વિગેરે લાંબા, સીધા, ઉંચા એમ જુદી જુદી સ્થિતિમાં કરી કસરત આપવી. શરીર બરાબર લુછીને બાળકને તુરતજ કપડાં પહેરાવવાં. સ્વાભાવિક રીતે જ કુમળા બાળક માટે કપડાં વજનમાં બહુજ હલકાં અને ઢીલાં જોઈએ. બાળકના નાક, કાન વિગેરેમાં મેલ હોય તો કાઢી નાંખવો અમુક અમુક દિવસોએ નિયમિત રીતે બચ્ચાંના નખ કાપવા, તંદૂરસ્તી જાળવવા જુલાબ આપવો વગેરે. બાળક શરીર ખંજવાળ્યા કરતું હોય અથવા નાકના ટેરવાને વારંવાર ચોળતું હોય તો જાણવું કે તેના પેટમાં જીવડા છે. આને માટે કાળીજીરી વાટી તેના થોડો રસ બાળકને ધાવણ સાથે પાષ દેવો. પેટમાં કુખવાથી બાળક રડતું હોય તો સૂતાનું પાણી (Gripe water) આપવું. કેટલીક અચ્છાન અને જુના જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના મોંમાં સૂતા ચાવી તેના રસ બાળકને પાય છે, આથી બાળકના પેટમાં તેના ઝેર ઉપરાંત પોતાના મોઢાનું ઝેર પણ આવે

છે. તદુપરાંત કાકચીઓ વાટીને આપવો અને પેટપર ડીકામારી અને ઝેળીયોનું મિશ્રણ લગાડવું. ઝાડો ન આવતો હોય તો તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે બાળકની પુઠેથી સાબુની નાની કટકી સહેજ પલાળી ઉપર ચઢાવવી જેથી તુરત દસ્ત આવશે.

બાળક ચાર પાંચ વર્ષનું થાય ત્યારે તેને અમુક અમુક બાબતો જાણવાનું કુતુહલ થાય છે. એન્જન ગાડી, ઇલેક્ટ્રીક લાઇટ વગેરે તરફ તાકી તાકીને જુએ છે, ધીમે ધીમે તે આવી બાબતોમાં રસ લે છે અને સમજવા પ્રયત્ન કરે છે. આ વયે બાળકને જુદાં જુદાં પશુપક્ષી તથા પ્રાણીઓનું જ્ઞાન આપવું.

બાળક રમતું હોય ત્યારે તેના તરફ દૂરથી ધ્યાન રાખવું કે તે કેવી રમતો રમે છે. તેની સાથે રમતાં અન્ય બાળકો કેવાં છે તે પણ જોવું જોઈએ. કારણ કે “સોબત તેવી અસર” બાળકના ગોડીયાઓ ચોરી કરતા હોય તો તેને પણ ચોરી કરવાનું મન થાય, જુદું બેલવાનું મન થાય વગેરે.

બહારના માણસોની ફરિયાદ લાવે તો બાળકને ઉત્તેજન આપવું નહિ પરંતુ સમજાવવું. ત્યારબાદ વધારે સમજણ થતાં તેને પદાર્થ-જ્ઞાન આપવું, અને આંગળીઓ, રમકડાં, કે એવી બીજી વસ્તુઓવડે સામાન્ય અક્કલનું સંખ્યા શિક્ષણ આપવું. સાત વર્ષની ઉંમર થાય ત્યારે તેને નિશાળે મૂકવું. નિશાળમાં તે શું શું બણે છે તેની દરરોજ તપાસ કરી પ્રશ્નો પૂછવા તથા તેને લખવા કે વાંચવામાં આપેલું કામ નિયમિત કરે છે કે કેમ તે જોવું.

બાળકને જલદી બણાવવાની હોંસમાં માઆપોએ કદિ પણ બાળકને વારંવાર ટકટક કરવું જોઈએ નહિ, આથી બાળકના મગજ

પર ભણવાનો બોલો વધારે લાગે છે અને પરિણામે તે માંડું પડે છે તદુપરાંત નિશ્ચયે જવા માટે કે કંઈ કામ કરાવવા માટે લાંબા આપ્રવાનો પ્રયત્ન કરવોજ નહિ કારણ કે ભવિષ્યમાં તેનાં માઠાં પરિણામો આવે છે.

આ સમયે માતાએ પોતે નમ્ર સ્વભાવ, સારી વાણી, તથા સારા સંસ્કારની છાપ પોતાના બાળકપર પાડવી જોઈએ; કારણ કે બાળપણમાં જે સંસ્કારોની છાપ બાળકપર પડે તે કાયમને માટે ટકે છે. બાળક ધણું ખરું માતાના સંસર્ગમાંજ રહે છે એટલે માતાના વિચારો, તેની ટેવો તથા ગુણોની છાપ છાકરાંઓમાં પડેલાં અને ચોક્કસ પડે છે. જેવું માતાનું વર્તન તે પ્રમાણેજ બાળક વર્તે છે. કેમકે છાકરાંઓમાં અનુકરણ કરવાની શક્તિ વિશેષ પ્રમાણમાં ખીલેલી હોય છે, બાળકને બોલતાં આવડ્યા પછી પાંચ છ વર્ષની વય સુધી તેને આ પ્રમાણે કેળવણી આપવી જરૂરી છે. કોઈ પણ જાતના વ્યસનથી બાળકને દૂર રાખવું, માતા પોતે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ચઢા પીએ અને બાળકને તેના ગેરફાયદા સમજાવે તે કદિ બાળકના મગજમાં ઉતરેજ નહિ. કોઈ પણ વસ્તુનો ડર બાળકને બતાવવો નહિ તેને પોતાના મેળે રમતાં, હરતાંફરતાં કરી સ્વાશ્રયી બનાવતા તેની ઊંમરના બાળકો સાથે છૂટું રમવા દેવું.

બાળકમાં અમુક સમજણ આપ્યા પછી તેને પુત્ર અથવા પુત્રી પ્રમાણે યોગ્ય શિક્ષણ આપવું. ધણુંખરું પુત્રીની કેળવણીનું કામ માતાનું છે; જ્યારે પુત્ર પર પતાની છાપ વિશેષ પડે છે. પુત્રી હોય તો તેને શાળાના શિક્ષણ સાથે ધરનું અમુક કામકાજ શીખવવું શરૂ કરવું જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રીનું પ્રથમ કર્તવ્ય ગૃહસંભાળ છે. પુત્ર હોય તો તેને શાળાના શિક્ષણ ઉપરાંત વ્યવહારિક બાબતોમાં નિપુણ બનાવવા વ્યવહારિક કાર્યોની જરૂરિયાત સમજાવી તેને તે બાબતમાં

રસ્તો બતાવેલો જોઈએ, પુત્રીને અમુક કક્ષા જેવી કે ભરત, ગુંથણ, ચિત્રકામ વિગેરે શીખવવા ઉપરાંત યોગ્ય ઉંમર થતાં શ્વસુરગૃહે કેમ રહેવું, ત્યાં તેની શી શી ફરજો છે વિગેરે સમજાવવું જોઈએ અને પુત્રી પોતાની મુંઝવણો કહી શકે તેટલા માટે તેની સાથે એક બહેન બની રહેવું જોઈએ. પુત્રીને, દિકરી કરતાં એક વહુની માફક કેળવણી આપવી જોઈએ. નમ્રતા, વિવેક, કાર્યદક્ષતા વિગેરે ગુણો ખાસ જરૂરના છે.

પુત્ર પ્રત્યેની પણ માતાની ફરજ કંઈ ઓછી નથી, છોકરું જેટલું માનું કહ્યું માને તેટલું બાપનું માનનું નથી કારણ કે તેને માતા પ્રત્યે વધારે પ્રેમ હોય છે એટલે તેનું મન દુભાવવા તે તત્પર નથી હોતું. જગતના મહાન પુરુષો જેવા કે શિવાજી, અકબર વિગેરે માતાના સદ્ગુણોથી જ કેળવાયા હતા. એ ન બૂલવું જોઈએ કે આજનું બાળક એ સમાજનું આવતી કાલનું એક ઉપયોગી અંગ અને જવાબદાર વ્યક્તિ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માતા એ સમાજની પણ માતા છે.

ખાસ કરીને એવું જોવામાં આવે છે કે જે માતાને બાળકો ધણી સંખ્યામાં હોય છે તે બધાં નબળાં અને રોગી બહુ રહે છે. આવી રીતે રોગી અને નિર્જાળ બચ્ચાંને જન્મ આપેલા તે દેશની નિર્જાળતામાં વધારો કરવા જેવું છે. માટે દેશને ખાતર પણ બાળકોને તંદુરસ્ત, કસરતબાજ અને સશક્ત બનાવવાં જોઈએ. આમ ‘માતા’ એ માત્ર ‘માતા’ જ નથી પરંતુ સમાજનું, દેશનું અને દુનિયાનું એક ઉપયોગી અંગ છે અને આ બધા પ્રત્યેની જવાબદારી સમજી તેણે પોતાનું જીવન ધકવું જોઈએ.

બાળકો વૃદ્ધાવસ્થાએ પહોંચ્યાં હોય છતાં માતા તે માતા જ છે, અને એક માતા તરીકેના બધા હક્ક તે ભોગવે છે. પછી પોતાનો

પુત્ર જગતનો મહાન સત્તાધિશ્વ હોય કે નેતા હોય કે પછી બિખારી હોય. બાળકોને સુખી બનાવવાં અને સુખી જોવાં તે દરેક માતાની ઇચ્છા હોય છે પરંતુ તે ઇચ્છા પૂરી પાડવા તેને ઉચિત પોતાની ફરજો અદા કરવી જોઈએ.

સંતતિ નિયમન

ધણી સંતાનો થવાથી માતાની તંદુરસ્તી અગડવા પામે છે અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી બાળકો નયનમાં થાય છે જેથી દેશની પ્રજા પણ દિવસે દિવસે નિર્બળ થતી જાય છે. સંતતિનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે સ્ત્રીપુરુષોએ સંયમ જાળવવો. એક બાળક હજી ધાવણું હોય ત્યાં બીજું અવતરે તો પહેલા બાળકને ધાવણુ મૂકાવવું પડે. આમ બન્નેને પોષણ ન મળે. ધણી સ્ત્રીઓ છોકરાં-ઓના ત્રાસથી કંટાળે છે ત્યારે કહે છે કે “આનાં કરતાં છોકરાં ન હોય તો સારું.” અરે, પણ ત્યારે સમજો છો ને ઉપાય કેમ નથી લેતાં ?

સંતતિ નિયમન માટે બીજો ઉપાય એ છે કે પુરુષ-સંસર્ગ થયા બાદ સ્ત્રીએ પોતાનો ગુણ જાગૃત્કડીના પાણીથી ધોઈ નાંખવો. પુરુષનો સંપર્ક ઋતુ આવ્યા બાદ ત્રીજા અઠવાડિયામાં સાધવો આથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.

ગર્ભપાત

ગર્ભપાત એટલે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ગર્ભનો નાશ કરાવવો. કુદરતી રીતે જ આ એક બહુ જ ખરાબ અને ભયંકર કાર્ય છે. એનું પાપ કંઈ જેવું તેવું નથી. બાળહત્યાનું પાપ એક અમાનુષી કૃત્ય છે. ગર્ભપાત કરાવવાનાં કારણોમાં કાંતો એવું હોય કે સ્ત્રીની તબિયત ખરાબ હોય. આવા સંજોગોમાં યોગ્ય વૈદ્ય કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

ખીજ સંજોગોમાં ગર્ભપાત કરાવવો તે ગુન્હો છે અને તેના ઉપાયો
અતાવવા તે પણ કાયદાથી વિરુદ્ધ છે.

બાળક માટે ઘરગથ્થુ દેશી દવાઓ

આદુ:—પેટમાં દુખવું, પેટમાં વાયુનું પ્રમાણ વધવું. અપચો, સળેખમ
વિગેરેમાં વપરાય છે.

ઉદ્રજવ:—બાળકને લૂ લાગવી, પથરી થવી, તાવ આવવો વિગેરે
દરદોષમાં ખીજાં ઓસડો સાથે વપરાય છે.

ઝેરંડિયું:—જીલાય આપવા માટે આ એક સામાન્ય દવા છે. ઝેર-
ડિયાને ગરમ દૂધમાં થોડી સાકર સાથે મેળવીને, અથવા
મોસંખીના રસમાં નાંખીને આપવું.

ઝેળીયો:—બાળકનું પેટ ચડી આવ્યું હોય ત્યારે ઝેળીઓ અને
ડીકામારી ધાવણમાં અથવા પાણીમાં પાર્શ દેવાં.

કાકચીયા:—આ શેકીને અપાય છે. પેટમાં જીવડા હોય, કપજીઆત
થઈ હોય, દુખવું હોય વિગેરે સંજોગોમાં ધસીને આપવામાં
આવે છે.

ગરમાળાનો ગોળ:—ગરમાળાના ગોળની લાકડી લઈ તેમાંથી નાનો
ટુકડો કાપી ખીયાં કાઢી નાંખવાં. ત્યારબાદ ઉપરની કઠ્ઠણ
છાલ કાઢી અંદરનો ગર્ભ પાણીમાં પલાળી બાળકને આપ-
વાથી હળવો જીલાય લાગે છે.

ધોડાવજ:—મગજની નબળાઈ, આંચકી વિગેરેમાં પીવાના ઉપયોગમાં
આવે છે. સળેખમ થયો હોય, ગળામાં સોજો થયો હોય
વિગેરે રોજોમાં પાણીમાં વાટીને બહાર ચોપડાય છે.

જેઠીમધનો શીરો:—બાળકનો રાગ ખેસી ગયો હોય અથવા ઉધરસ
કે હેડકી આવતાં હોય તો આપવો.

ડીકામારી:—પેટમાં પવન બરાયો હોય, ઝાડા થયા હોય, અમર
જીવડા થયા હોય તેવામાં અપાય છે.

હીંગ:—પેટમાં ચૂંક આવતી હોય, આફરી ચઢી હોય, આંચકી
આવતી હોય ત્યારે હીંગ પાણીમાં ઓગાળી બાળકને પાવી.
તથા કુંટીની આસપાસ ચોપાડવી.

હરડે:—ઝાડાની કબજાઆત, ઉલટી, અજીર્ણ વિગેરે દરદોમાં અપાય છે.

નવીન આચાર્ય.





મા રુંધર

[ભાગ ૪ થો]

નારી સમાજ જેટલો સંસ્કારી થતો જશે, પોતાનામાં રહેલી
ઉણપોને સુધારતો જશે તેટલો તે સુખી થશે એટલું જ નહિ
પણ આખા માનવસમાજને સુખની ઉન્નત ટાચે વિકાર
કરાવવા શક્તિમાન થશે.



- દેશની અને આખીએ માનવજાતની પ્રગતિ માટે સમાજની ગેર-રીતિઓ અને વહેમોનું ખંડન કરવાની સૌથી પ્રથમ આવશ્યકતા છે, જુનવાણી પુરુષોના અનેક અવરોધો હોવા છતાં, એ કાર્ય સારામાં સારી રીતે પરિપૂર્ણ કરવું હોય તો, સ્ત્રીઓ જ કરી શકે તેમ છે.

નારીનું વર્ગીકરણ

કોઇ દાસદાસીઓની તહેનાત અનુભવતી મુઘાયમ શૈથ્યામાં પોઢે છે. કોઇ હિંડોળે જુલતી આરામ કરે છે. મપ્પાં મારે છે. કોઈ લીલાહાસ્યાના ક્ષેત્રોમાં પતિ સાથે મુક્ત વિહાર કરતી કાર્ય કરે છે તો કોઇ મીલો, ફેક્ટરીઓમાં પરસેવો નીતારી ગુજરાન ચલાવે છે. આમ નારી સમાજ મુખ્યત્વે ચાર વિભાગમાં વહેંચાએલો છે. (૧) રાજ-મહારાજની રાણીઓ, (૨) મધ્યમ વર્ગની નારીઓ, (૩) ગામડાંની નારીઓ અને (૪) શ્રમજીવી-મજૂરણી. આ સ્ત્રીઓએ પોતાની સામાન્ય ફરજો ઉપરાંત તેમને નારીસમાજની પ્રગતિ માટે થું થું કરવું જોઈએ એ જાણવું ખાસ જરૂરી છે.

રાજ-મહારાજની રાણીઓ

સાચો પ્રજાપાલક રાજવી રૈયતના પિતારૂપ છે તે જ પ્રમાણે રાણી પણ રૈયતની માતા જેવી છે. જેમ માતા-પિતાએ સીંચેલા સંસ્કારે બાળક પકાવે છે તે જ પ્રમાણે રાજારાણી પોતાની પ્રજામાં સાચા આદર્શોનું સૌંચન કરી તેની ઉન્નતિ માટે તનતોડ પ્રયત્નો કરી શકે છે. રાણીઓનું જીવનમુખ્ય, આનંદ અને ઉલ્લાસથી ભરપૂર છે. તેમની જરૂરિયાતો વિનાશ્રમે તેમને મળી શકે છે, એટલે જીવન કોઈ પણ પ્રકારના ધ્યેય વિના ફક્ત રંગરાગમાં વ્યતિત કરતી રાણીઓ તેમને મળેલા મનુષ્ય જીવનનો ખરેખર દુરુપયોગ કરે છે એમ કહી

પ્રકાય. રાજ્યની બાબતો સમજવી બહુ જ કઠણ હોય છે એટલે એ બધી બાબતોથી જાણુકર રહેવા માટે સામાન્ય રીતે રાણીને જ્ઞાતની મુખ્ય આવશ્યકતા છે, તદુપરાંત તેનામાં કુનેહે, સભ્યતા અને રાજ્યને પસંદ રાખી યોગ્ય સુચન કરવાની તેનામાં આવડત હોવી જોઈએ. જીવન તો દરેકને છે. પરંતુ રાણીને જ્યારે મહાન મહત્તાવાળી અને મુખી જિંદગી મળી છે ત્યારે તે ધારે તેવાં કાર્યો કરવાને શક્તિમાન કે. પછી સામાન્ય સ્ત્રી જેવું જીવન જીવીને મરણ પામે તો તેના જીવનની કિંમત શી ?

રાણીઓને સામાન્ય રીતે દરેક પ્રકારનું સુખ હોય છે, પરંતુ રાણીખરી રાણીઓને શોક-એક કે તેથી વધારે-સાંપડે છે. પરંતુ રાણી પ્રથમથી જ પોતાની ચતુરાઈ અને શુશીલતા વડે તેના પતિને વશ કરી લે, તેનામાં જ તન્મય કરી લે તો, તેને પોતાને સંપૂર્ણ મુખ્ય મળે છે. તદુપરાંત, રાજ્યને સત્કાર્યો કરવાની પ્રેરણા કરી પ્રભુ-કેય ઘટતા સુધારાઓ કરાવી શકે છે.

જે રાણી ફક્ત મોજશોખ, વિલાસ, રંગરાગ અને મહામુલ્યાં વસ્ત્રાભૂષણોમાં જ પોતાનું મન રાખે છે તે રાણી દીર્ઘદ્રષ્ટિથી વિચાર કરે તો તેને પોતાને પણ સમજાય કે આ બધી-મર્યાદા વટાવતી કુટેવો ખરેખર નુકશાનકારક છે. તેને-પોતાને પણ નુકશાનકારક છે. એટલે દરેક રાણીએ પોતાની જિંદગી સુખમાં ગાળવા અને લોકાપ-યોગી કાર્યો કરવામાં સતત પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ અને રાજ્યને તે પ્રમાણે સુચન કરવું જોઈએ,

પ્રથમના સમયમાં રાજ્યની ગેરહાજરી દરમિયાન રાણીએ રાજકારભાર સંભાળતી અને કેટલીક રાણીઓ, બેગમે એ પણ રાજ-ગાદી પર બેસી રાજકારભાર ચલાવ્યો છે. આ જોતાં એ રાણીઓના કળાકૌશલ્ય આવડતતા અને શૈર્યતા પ્રતિ દરેક માણસને માન પેદા થાય છે.

રાણીઓ એ સામાન્ય રીતે મહારાણા બીમસિંહની રાણી 'પદ્મિની' નું દૃષ્ટાંત દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જરૂરી છે. તેની પતિભક્તિની એકનિષ્ઠા એનામાં સદા રમી રહેલી છે. અલાહિદ્દીનને છેતરીને પોતાના પતિને તે છોડાવે છે પરંતુ તે અલાહિદ્દીનની દુષ્ટ મામણીને વશ થતી નથી. અને છેવટે પોતાની પવિત્રતાના રક્ષણાર્થે ને પ્રાણની આહુતિ આપે છે. આમ દરેક રાણીએ પોતાની પવિત્રતા સાચવવી જોઈએ અને એમ કરે તો જ તે પતિનો પ્રેમ સંપાદન કરી શકે અને પ્રજના નારીસમાજમાં પણ તે એક દૃષ્ટાંત રૂપ બની રહે.

રાણી અહલ્યાબાઈ અને ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ, ચાંદબીમી અને સુલતાના રઝીઆ, વગેરે સ્ત્રીઓએ તેમની ચતુરાઈ અને હોંશિયારી વડે મહા કપરા સંયોગોમાં પણ ધીરજ અને ખંતથી કામ ચલાવ્યાં છે. ઈંગ્લાંડમાં મહારાણી વિક્ટોરીઆએ તેમની રાજકાર્કિંદો દરમાન્ય પ્રજાને બહો પ્રવૃત્તિશીલ બનાવી હતી અને હજુ પણ તેમના રાજઅમલ માટે ઈંગ્લાંડના ઇતિહાસમાં 'A Golden period' સોનેરી સમય કહેવાય છે, આમ રાજરાણીઓ પ્રજના ઉત્કર્ષ માટે દરેક વસ્તુઓ કરવાને શક્તિમાન છે. એટલે તેમણે તેમની ફરજો ખરા દીલથી બજાવવા સદા તત્પર રહેવું જોઈએ.

મધ્યમ વર્ગની નારીઓ

આ નારી સમાજ પણ સામાન્ય રીતે સુખમાં વિહરનારો છે. આમાંની બહુખરી સ્ત્રીઓ નોકરો મારફતે ઘર કાર્ય કરાવી પોતે વિલાસી અને આરામી જીવન ગુજારે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘર-કાર્યમાં સ્વાશ્રયી બની ગૃહસંસાર ચલાવે છે. અર્વાચીન સુધરેલો નારી-સમાજ જે પોતાને સંસ્કારી અને શિક્ષિત ગણે છે તે સામાન્ય રીતે કોઈ પણ પ્રકારનું ગૃહકાર્ય કરતાં શરમાય છે. તે નિશ્ચિંત અને કામ વિહોણું જીવન જીવવાની ઈચ્છા રાખે છે પરિણામે કેટલાકમાં આદર્શ નારીના ગુણોની અપેક્ષા રહેતાં તેમનાં જીવન વિલાસી બને છે અને

મધ્યમવર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓએ પોતાનાં કાર્યો અને ફરજો આજ
પ્રધીમાં કુનેહહરી રીતે બજાવેલાં છે. વસ્તુપાળ અને તેજપાળની
ત્રીઓએ ગૂંજરાતમાં તેમના પતિઓ મારફતે ધર્મની વૃદ્ધિ થાય તેવાં
ાર્યો કરાવ્યાં છે. પારસીઆનું લેડી આવાંબાઈએ પોતે વિધવા થયા
છી પણ તેમના પતિનો સંવળો વેપાર તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને
લાલાકીથી પુરુષને પણ લડીબર શરમાવે એ રીતે કરેલો છે. મહાત્મ
પ્રધીજનાં પત્ની-પૂજ્ય કરતુરયા તેમની આદર્શ પતિભક્તિ માટે
માજે સૌને માન છે. સ્વર્ગસ્થ સ્વરૂપરાણી નહેરૂ, સ્વર્ગસ્થ કમળા
હેરૂ, અને શ્રીમતી વિન્યાલક્ષ્મી પંડિત જેમણે સંયુક્ત પ્રાંતના એક
ધાન તરીકે કામ કરેલાં છે.

શ્રીમતિ સરોજિની નાયકુ, શ્રી કમળાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય અને ગરવી
જૂનાતનાં પ્રથમ વિદુષી બેન લેડો વિદ્યાગૌરી નીલકંઠ એ બધી
નારીઓ મધ્યમ નારી વર્ગમાંથી આવેલી છે અને તેમણે કરેલાં જન-
હેતનાં કાર્યો અને તેમણે બજાવેલી તેમની ફરજો ફરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં
ખવા જેવાં છે. મધ્યમવર્ગની નારીઓ નારીસમાજની ઉન્નતિ માટે
થઈ ધણું કરી શકે તેમ છે અને એ પ્રવૃત્તિ તેમણે સદાયે અપના-
વી જોઈએ.

ભાડાંની નારીઓ

આ નારીસમાજ મુખ્યત્વે ખેતી અને તે સંબંધીની બીજા હેતુ કરતાં જીવન ગુજારે છે. ગામઠાની સ્ત્રીઓને કુદરતના ખોળે

રમવા, ફરવાનું અને મહેનત કરવાની હોય છે એટલે તેમનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારા પ્રમાણમાં હોય છે. માથે પાણીની હેઠ્ઠા બરી, ડાબે ડાબે ધરતીને ધમ ધમ ધ્રુજવતી ગામડાની નારીને નીરખતાં શહેરમાં ફક્ત મકાનોમાં બરાઈ રહેલી સ્ત્રીઓને મનમાં ધણી વખત એવું થતું હશે કે આના કરતાં ગામડાનું જીવન વધારે સારું?

ગામડાનો નારીસમાજ પરોઢિયે વહેલો બડો પોતાના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. કોઈ કોઈ સ્ત્રી પ્રજાતિયાં ગાતી ધંટીના મીઠા રણકારો કરતી દળવાના કાર્યમાં લાગે છે. કોઈ ઊંચા અનાવતાં પતિને સન્મુખ રાખી ધમ્મર ધમ્મર વલોણું ખેંચવામાં એકતાર અને છે. ગામડાનાં સ્ત્રી અને પુરુષને એક જ પ્રકારનાં કાર્ય કરવાનાં હોવાથી તેઓ હંમેશાં એક બીજાના સહચારમાં રહી આનંદ મેળવે છે.

ગામડાનો નારીસમાજ શિક્ષણની આવડતમાં પછાત છે એટલે ગામડાની સ્ત્રીઓએ સૌથી પ્રથમ પોતાના ઘરની ઉન્નતિ કરવા માટે તનતોડ મહેનત કરીને પણ પોતાનાં બાળકોને શિક્ષણ અપાવવા માટે ખડે પગે તૈયાર રહેવું જોઈએ. ‘અમારે મહેનત મજૂરી કરનારાંને બાળકોને કેળવવાની શી જરૂર’ એમ માની લઈ બાળકને કેળવણી અપાતી નથી તે જીવલેલું છે બાળકને બચાવવાથી તે હોંશિયાર બને છે. કોઈથી છેતરાતાં નથી. અને એ બાળક ખેતી સંબંધી બાજુતર બાજુ તો તમે તનતોડ મહેનત મજૂરી કરી જે ખેતરમાંથી દસ મણુ કે પંદર મણુ અનાજ પકવો છો તે જ ખેતરમાંથી તેની વિદ્યાના જ્ઞાને તે સહેલાઈથી પચાસથી સાઠ મણુ અનાજ પકવી શકે. આમ કેળવણી ફક્ત નોકરી માટેની જ હોય છે એવું કંઈ નથી. એટલે ગામડાના નારીસમાજે પોતાનો તેમજ બિવિધનાં બાળકોની ઉન્નતિ માટે પોતાના કુટુંબમાં-ઘરમાં સૌથી પહેલાં શિક્ષણ પ્રધાને અપનાવવાની જરૂર છે.

અમણવી મહારથો :

આ નારી સમાજને પોતાના કુટુંબના નિર્વાહ માટે અન્યનો સહારો-આશરો લેવો પડે છે કાષ્ઠના ત્યાં ખાંડવા, દળવા કે વાસણ માંજવાનું કાર્ય કરવાનું કે મીલ વગેરે ફેક્ટરીઓમાં કાર્ય કરવાનું પણ હોય છે.

આ નારી સમાજ સૌથી પ્રથમ પોતાની પવિત્રતા સાચવવાનું કદાપિ જીલવું ન જોઈએ. પોતાનાં જેવાં આચરણ હોય તેવી અસર બાળકો પર થાય છે એટલે ધન કમાવા માટે ગમે તેટલી મહેનત-વાળું કાર્ય કરવાનું હોય તો તેથી શરમાવાની કે ગભરાવાની જરૂર નથી પરંતુ પ્રાણ જતાએ પવિત્રતા ન ત્યજાય એ ધ્યેય જીવનમાં સૌથી પ્રથમ રાખવો જરૂરી છે.

આ નારી સમાજમાં ધણી અવગુણોએ ધર કરેલું છે. ચાહ, ખીડી, દાઝ વગેરેનાં વ્યસન આ નારી સમાજમાં ધણે સ્થળે જોવામાં આવે છે. પરંતુ આવી કુટેવોને વશ થવું એમાં નારીની-સ્ત્રીની સાચી શોભા નથી એ લક્ષમાં રાખવા જેવું છે.

તેમનાં ઘરમાં અસ્વચ્છતા, અવ્યવસ્થા અને મલિનતા નજરે પડે છે. તેમનાં બાળકો નાગાં ફરતાં કે ગંદાં કપડાં પહેરેલાં દેખાય છે. એ એક શોચનીય વાત ગણાય. આ સ્ત્રીઓએ ધરની સ્વચ્છતા, બાળકોની કેળવણી અને પતિનો સુલભ સહકાર કેમ પ્રાપ્ત કરી શકાય તે બાબત સમજવી જરૂરી છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં જણાય છે કે જ્ઞાન-કેળવણી વિના સુખ નથી મળતું એટલે આ નારી સમાજે પણ કેળવણીને અપનાવી જીવન સુખમાં અને સરળ રીતે વહી શકે તે બાબતનું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે.

સંક્ષિપ્તમાં પ્રત્યેક નારીએ દીર્ઘદષ્ટિ અને ચાલાકીથી, પોતાનું, પોતાનાં કુટુંબીઓનું, પોતાના ગામનું, પોતાના જીલ્લાનું, પોતાના પ્રાંતનું અને પછી પોતાના દેશનું બહુ કેમ થાય-તેમની ઉન્નતિ કેમ થાય એનો સતત ખ્યાલ રાખી પોતાની યોગ્ય ફરજો બજાવવા ખડે પગે તૈયાર રહેવું જોઈએ.

આનંદીબેન-એક સુધારક

અષાઃ સુદી અગિયારસથી છોકરીઓનાં ગોપ્રત શરૂ થઈ અષાઃ સુદી પૂર્ણિમાએ સમાપ્ત થાય છે. આ દિવસ દરમિયાન છોકરીઓ ખેલે ફૂટે છે અને આનંદ મેળવે છે. મોટેરાને પણ નાની કુમારિકાઓના ઉત્સવમાં ભાગ લેવાનો હરખ સમાતો નથી એટલે આ વખતે આનંદીબેનના સહવાસમાં આવેલી બેનોએ તેમને ઉપદેશ સાંભળવા માટે એ દિવસો માટે ખાસ કાર્યક્રમ ગોઠવ્યો હતો. આનંદીબેન હવે તો પ્રખર સુધારક થઈ ગયાં હતાં. સમાજની અને દેશની ઉન્નતિ માટે તે તનતોડ પ્રયત્ન કરતાં હતાં. ધણી ખરા પ્રસંગે અને મોટી મોટી મિટીંગોમાં પણ સ્ત્રી-ઉન્નતિ વિષયક ભાષણો આપતાં હતાં. એટલે સમાજનાં દુષણો ક્યાં ક્યાં છે અને તે કેમ નિવારી શકાય તે વિષયો આનંદીબેન સરળ રીતે સમજાશે એમ સૌ સ્ત્રીઓ, કુમારિકાઓ, પરણિત સ્ત્રીઓ અને વૃદ્ધાઓ પણ તેમને સાંભળવા બહુજ આતુર હતી.

અગિયારસની પ્રથમ રાત્રીએ બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ એટલે જતા બહેને કહ્યું. 'આનંદી બેન ! સમાજનાં દુષણો ટાળવા માટે સ્ત્રીઓએ શું કરવું જોઈએ અને એ દુષણો વડે શા શા ખેરફાયદાઓ છે તે અમને સમજાવો તો સારું.'

આનંદીબેને કહ્યું, લંતાબેનનો પ્રશ્ન સ્ત્રીઓને ખૂબજ લક્ષ્યપૂર્વક સમજવો જરૂરી છે.

સમાજ કે દેશની ઉન્નતિ સ્ત્રીઓના જ હાથમાં છે એટલે સ્ત્રીઓ જેટલાં દુષણો ટાળી શકે તેટલો માનવજાતની પ્રગતિ થઈ શકે તેમ છે. આજે આપણે સમાજના એક બચકર દુષણ ‘બાળ-લગ્ન’ની વાત અહીં ચર્ચીએ.

બાળલગ્નની પ્રથા ક્યાંથી આવી ?

‘આનંદીબેન ! આ પ્રથા તો પરાપૂર્વથી ચાલતી આવે છે તો શું આપણા ઘરમાં ગાંડાં હશે ? શીવકાર બા આ પ્રથા તો પ્રાચીન કાળથી તો નથી જ ચાલતી આવતી કારણકે બાળલગ્નની પ્રથા ખરેખર આવકારદાયક નથી આ પ્રથાએ હિંદમાં નરનારીનાં નૂર લૂંટી લીધાં છે અને તેનાથી બધાં ગંભીર પરિણામો આવે છે.

મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે :

ત્રીणि वर्षाण्युदक्षित् कुमार्युतुमती सती ।

उर्ध्वं तु कालादे तस्माद्विदेत सद्रश् पतिम् ॥

કન્યા ત્રણ વર્ષની થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી એજ પ્રમાણે કન્યા-વસ્ત્રમાં રહે અને ત્યારપછી પોતાના યૌગ્ય પતિને પ્રાપ્ત કરે.

આમ જ્ઞાત્રો અને સ્મૃતિઓના આધારે એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે કન્યા પંદર વર્ષની થાય ત્યાં સુધી એ લગ્નને લાયક નથી. અને પ્રાચીન કાળમાંએ આ પ્રથા ક્યાંયે દૃષ્ટિગોચર થતી નથી. મારા માનવા પ્રમાણે હિંદના ઇતિહાસમાં મહાન રાજકીય અને ધાર્મિક ફેરફારો જે અરસામાં થવા માંડ્યા એ અરસામાં બાળલગ્નની પ્રથા અમલમાં આવેલી જણાય છે. કન્યાની સંભાળ અને દેખરેખ રાખવાનું કાર્ય એ સમયે કઠણ અને બચ ભરેલું જણાવાથી કન્યાઓને નાની

ઉંમરે પરણાવી માથાપ નિશ્ચિંત બનતાં. રાજાઓ દુષ્ટ ચારિત્રશાળી બનવા લાગ્યા અને પરધર્મી રાજાઓ પણ કન્યાને સુંદર દેખી તેમની સાથે પરણાવવાનું માગું કરવા લાગ્યા, કે તેમનાં હરણ કરવા લાગ્યા. એટલે કન્યાને નાની ઉંમરેથી જ પરણાવેલી હોય તો, છોકરી પરણાવેલી છે એટલે ધર્મના આધ ગણી રાજાઓની માગણી નકારી શકાય. એટલા માટે કન્યાઓને બાળપણથી જ પરણાવવાની પ્રથા દાખલ કરી હોવી જોઈ એ.

પરંતુ હવે એ જમાનો નથી. એતો ગયો અને એનો સાથે એના સમયમાં પ્રગટ થયેલી ગેરપ્રથાઓ તો જવી જ જોઈએને ? પરંતુ આપણો અજ્ઞાનતાને પરિણામે આપણે જે પ્રથા પકડી છે તે હજીએ મુકી શકતાં નથી. એ કેટલી બધી શાયનિય વાત ગણાય ? જેમ જેમ કેળવણીનો પ્રચાર થતો જાય છે તેમ તેમ આ પ્રથા ઉપ-ક્તી જાય છે એ આપણાં સદ્ભાગ્ય છે.

ગાંધીર પરિણામ

‘આનંદીબેન ! બાળલગ્નની પ્રથાથી સમાજને શું તુકશાન થાય છે તે અમને સમજાવો. ચપળાબેને કહ્યું.

બાળલગ્નની પ્રથા જ્યારથી હિંદુઓએ ધર્મને નામે શરૂ કરી દીધી છે ત્યારથી પ્રજા બહુજ નબળી અને નિસ્તેજ થવા માંડી છે. પરિણામે જગતનાં ઇતર દેશો કરતાં હિંદનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધવા લાગ્યું; તદ્દુપરાંત સમાજમાં વટાળપ્રવૃત્તિ, ગર્ભપાત અને વેસ્થા-ઓની સંખ્યામાં પણ વધારો થવા લાગ્યો.

અપરિપક્વ શુદ્ધિ અને વીર્યવાળાં સ્ત્રી-પુરુષના સમાગમથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે પ્રજા નિર્બળ, નિર્માલ્ય અને નિસ્તેજ નીવડે એમાં કંઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી અને અપરિપક્વ ઉંમરનાં સ્ત્રી-પુરુષનાં ધણીખરાં બાળકો બાળપણમાં જ મરી જાય એ પણ નવાઈ બરેલું નથી.

‘સો કરદો જીવો’નો મંત્રોચાર કરનાર દેશનાં બાળકો આજે વહેલાં મરણ પામે છે તેનું કારણ ફક્ત બાળલગ્નો છે.

બીજા દેશોના બાળકોનાં મરણ પ્રમાણ કરતાં હિંદુનું બાળમરણ પ્રમાણ કેટલું વિશેષ છે તે મેં થોડા વખતપર ક્યાંક વાંચેલું છે અને મને એ યાદ પણ છે. એક સેકંડમાં સો બાળકોમાંથી ઈંગ્લાંડમાં ૭ બાળકો મરણ પામે છે. ફ્રાન્સમાં ૮, જર્મનીમાં ૧૦ અને આપણા હિંદમાં ૧૬ બાળકો મરણ પામે છે. આપણા દેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ વિશેષ હોવાનું કારણ બાળલગ્નની પ્રથા જ છે.

પ્રથમ સુવાવડ

આનંદીબેન ! બાળલગ્નના પરિણામે બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધે છે તેમ પ્રથમ પ્રસુતિ વખતે ધણી સ્ત્રીઓનાં મરણ થાય છે તેનું કારણ પણ એ જ હશે ? સુધારા વૃત્તિવાળા શાન્તાબેને પૂછ્યું.

‘હા, બાળલગ્નથી બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધારે છે તેમજ પ્રથમ સુવાવડે મરનારી સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ પણ એના કારણે જ મોટું છે. આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું.

સ્ત્રીના ગુણાવયવના સ્નાયુઓ અને તેના ગર્ભાશયની દીવાલ લગભગ અદારથી વીસતી ઉમ્મરે સંપૂર્ણ વીકસે છે અને એ ઉમ્મર પહેલાં સ્ત્રીઓ પ્રસુતિનો ભાર સહન કરવા માંડે તો પ્રસવતી વેળાએ તેને અસહ્ય વેદના થાય છે. ધણી વખત પ્રસવ જલદી થતો નથી એટલે ગર્ભને કાપીને પ્રસુતિ કરાવવી પડે છે, પરિણામે સ્ત્રી પહેલીજ સુવાવડમાં મરણ પામે છે. અપરિપક્વ ઉમ્મરે ગર્ભ રહે તો ક્યારેક સ્ત્રીઓને કસુવાવડ થઈ જાય છે તેમજ કાઈ કાઈવાર બાળક મરેલું પણ જન્મે છે. અને કદાચ જીવનું જન્મે તો તે દુર્બળ શરીર, દુર્બળ ઇન્દ્રિયોવાળું અને અદપાયુષી હોય છે.

એક આંકડાશાસ્ત્રીના જણાવ્યા પ્રમાણે બાળકોનો જન્મ આપતી

શ્રીઓનું મરણ પ્રમાણ હિંદમાં એક કલાકે ૨૦ નું છે, આ કેટલું બધું બચંકર ગણાય ! આ બધાનું મુખ્ય કારણ બાળલગ્ન છે. આ બધી વસ્તુઓ દરેક માણસે જાણવા જેવી છે અને તે સમજીને બાળલગ્નની પ્રથા બંધ કરવા સુધરેલા અને અભણ એમ દરેક શ્રીપુરુષોએ નક્કી કરી નાખવું જોઈએ.

અન્ય ઉપાધિઓ.

આનંદીબેન ! બાળલગ્નથી બીજી કંઈ મુશ્કેલીઓ સાક્ષાત્ થાય છે તે હવે કહો. કુસુમબેને કહ્યું.

બાળલગ્ન કરવાથી સૌથી પ્રથમ તો વરકન્યાના માબાપોનેજ શોષવું પડે છે. આજે તો ફલાણા બાઈનાં સાસુ આવ્યાં છે, આજ તો સસરા આવ્યા છે, જેઠ આવ્યા છે, એમનાં છંપાં છોકરાં આવ્યાં છે, આમ નાની વયે છોકરાનું લગ્ન ક્યું હોય એટલે ઉપરનાં સંબંધીઓ આવે એટલે તેમને માટે જ્યારે આવે ત્યારે પાકું મિષ્ટાન પાણી બનાવવુંજ પડે. સાથે નાનાં છોકરાં હોય તો તેમને આર્થિક સ્થિતિ પ્રમાણે રૂપિયા, બે રૂપિયા કે ચાર રૂપિયા આપવા પડે.

વેવાઈને ઘોતીયાં લેવાં પડે, વેવણુને સાલ્લો લેવો પડે અને એ જ પ્રમાણે સારો કે મધ્યમ સ્થિતિવાળો માણસ આ બધું તો નિભાવી શકે પરંતુ ગરીબ સ્થિતિના માણસોની ખૂરી દશા બેસે છે. સત્કાર કરવામાં કચાશ રહે તો લોકો કરેલો સંબંધ તોડી નાખે છે અને થએલો સંબંધ તુટી જશે તો ફરીથી કાઈ સારો માણસ કન્યા આપશે કે લેશે નહિ એ બીકથી ગરીબ લોકો પણ આર્થિક મુશ્કેલીઓ અનુભવતાં વરકન્યાનાં સગાં વહાલાંને ધટતો સત્કાર કરવા તૈયાર રહે છે. તદુપરાંત ઘરેણાં બનાવવા પાછળ પણ પૈસા ખરચવા પડે છે. ગામડાંઓમાં ઉપર મુજબની સ્થિતિ વિશેષ પ્રમાણમાં છે.

આ પ્રથા કેળવણીના કાળરૂપે છે. જ્યાં બાળકને છે ત્યાંથી લઘુતર વેગળું જ નાસે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બંને નહિ જેવાં લઘુલાં કે અલઘુ રહેવાથી પ્રજા દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ કરવાને બદલે અવન-તીના પંથે વિસરતી ચાલી. આપણી આજની દુર્દશા એને જ આભારી છે.

બાળકને કહેલાં હોય અને સ્ત્રી કરતાં પુરુષ નાની ઉંમરનાં હોય તો તેમના સંસારનું સત્યાનાશ વળી જાય છે. વળી સ્ત્રી અગર પુરુષ તેમનાં રહેલી અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલી કુટેવોના લીધે જો તેઓ શાગિષ્ટ હોય તો તેમને પરસ્પર સહન કરવું પડે છે.

ગુજરાન ચલાવવા માટે દ્રવ્યો પાજનની જરૂર છે. અને અમુક વર્ગોમાં કેળવણી પ્રાપ્ત કરેલી ન હોય તો તેમના માટે પૈસા કમાવાનું મુશ્કેલ બને છે. રોજગાર માટે જ્યાં ત્યાં ફાંફાં મારવાં પડે છે અને મહામહેનતે ખાવા પુરવું તે કમાઈ શકે છે એટલે આ પ્રથાવડે યુક્ત થએલાં સ્ત્રી-પુરુષોનો સંસાર કળ્યાકંકાસથી ભરેલો રહે છે.

‘બોલો શીવકાર બા હવે તમને બાળકને પ્રથા ગમે છે ?’
આનંદીબેને પૂછ્યું.

બાળકનેના ખંડન માટે.

‘ના, શીવકાર બાએ કહ્યું, બાળકને આટલાં બધાં નુકસાન-કારક છે. એ તો મેં આજે જ બરાબર જાણ્યું, હવે મને લાગે છે કે આ પ્રથા આપણે જરૂરથી બંધ કરવી જોઈએ એને માટે આપણે શું કરવું જોઈએ એ વિષે હવે તમે કહો.’

શીવકારબા જવાબથી આનંદીબેન, ખુશ થયાં. તેમણે કહેવા માંડ્યું. આ પ્રથા બંધ કરાવવા સ્ત્રીઓજ શક્તિમાન છે. લગ્ન વગેરે બાબતોમાં પણ સ્ત્રીઓ કહે તેમજ પુરુષો કરે છે એટલે આપણે બાળ-

લગ્ન કરવાની વાત જ ન કરીએ તો તે તેના કામમાં એ પ્રશ્નને ઉપાડશે જ નહિ.

તદુપરાંત આપણામાં હજીએ પુત્ર જન્મ વખતે આનંદ ઉત્સવ થાય છે, જ્યારે પુત્રી જન્મથી માયાપના દીક્ષમાં ઉદ્દેગની લાગણી પ્રસરે છે. તેના તરફ સામાન્ય રીતે તિરસ્કાર દર્શાવાય છે. જન્મથી જ પોતાને માટે તિરસ્કાર દર્શાવાતો નિહાળી પુત્રીને પોતાના હલકા લોહીનું હંમેશાં બાન રહ્યા કરે છે. એટલે પ્રત્યેક માઆપે પુત્ર યા પુત્રી હોય પરંતુ તેમને સરખી રીતે ઉછેરવાં અને કેળવવાં જોઈએ જેથી તેમને પોતાની જાત વિષેનું જ્ઞાન જલદી પ્રાપ્ત ન થાય.

કેટલાક અજ્ઞાન માઆપો પુત્રી અવતરી કે તરત જ હોળીના હારડા અને દિવાળીની માટલીઓ ખાવાની હોંશ કરે છે. પાંચ સાત વર્ષની ઉંમરે છોકરીઓ ઢીંગલાઢીંગલીઓનો સંસાર ચલાવવાની રમતો રમે છે. અને પછી આઠ દસ વર્ષની ઉંમરે માઆપો તેમને પરણાવી દે છે. આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાજ્ય કરી માઆપોએ ખરીરીતે કન્યાઓમાં સુસંસ્કાર સોંપી તેમને કેવળણી આપવા લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એક ફ્રેન્ચ લેખકે કહ્યું છે કે ‘પુત્ર કેળવાયાથી એક વ્યક્તિને લાભ થાય છે, જ્યારે પુત્રી કેળવાયાથી અનેક વ્યક્તિઓને લાભ થાય છે.’ આ સુત્ર દરેક બેનોએ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે. પુત્ર અને પુત્રીનાં મન પ્રથમથી જ કેળવણીમાં રોકી રાખવાથી તેમનું લક્ષ ખીજી બાબતમાં જલદી જતું નથી પરિણામે તેઓ સારી રીતે કેળવણી લઈ શકે છે અને યોગ્ય ઉંમર થતાં લગ્ન સંબંધથી જોડાઈ જીવન પણ સુખ અને સરળતાથી વહાવી શકે છે.

અપરિપકવ ઉંમરમાં સારાસાર ગ્રાહ્ય કરવાનું બહુ જ મુશ્કેલ છે એટલે નાનાં બાળકોને નાટકસીનેમા બતાવવાનો શોખ કદી રાખવો નહિ. નાની ઉંમરનાં બાળકો આ બધી વસ્તુઓ નિહાળી

જાતિય જાવનાને પોષવા માંડે છે. તદુપરાંત માતાપિતાએ તથા મોટરાઓએ પણ ધરમાં શુદ્ધ અને એટલું સંસ્કારી વાતાવરણ રાખવું જોઈએ કે જેથી પુત્ર યા પુત્રી જાતિયજાવના જલદીથી ગ્રહણ કરી ના શકે.

સંક્ષિપ્તમાં અચાનક સ્ત્રીઓએ દેહાવા લેવાનો દુષ્ટ વિચાર સદંતર માટે ત્યજી દેવો જોઈએ. પોતાનાં બાળકો બહુીગણી હોંશિયાર થાય એ જ બાબત લક્ષમાં રાખી કાર્ય કરે તો બાળલગ્નની પ્રથા આપોઆપ નાશ પામે. સરકાર તરફથી પણ એ પ્રથાના નાશ માટે પગલાં લેવાયાં છે એ આપણા સદ્ભાગ્યની વાત છે. આ પ્રથા બંધ થાય તો બાળકો, સમાજ અને આખોદેશ સુખ અને શાન્તિમાં રમ્યા કરે. બધી બેનો આ બાબતનો ખ્યાલ કરી બાળલગ્નની પ્રથાનું ખંડન કરવા પ્રયત્ન કરશે એમ હવે હું માનું છું. આવતી કાલે રાત્રે હું તમને આપણી વિધવા બેનોની દુઃખદ સ્થિતિનો પરિચય કરાવીશ. આટલું કેરી આનંદીબેને તેમનું આખ્યાન સંપૂર્ણ કર્યું, એટલે સૌ ઊઠ્યાં અને માંહોમાંહે વાતો કરતાં વિખરાવા લાગ્યાં.



વિધવા

બીજા દિવસે આનંદીબેનની સાંભળેલી વાતો બધી સ્ત્રીઓ નવરાશની વખતે ભેગી થઈ જ્યાં ત્યાં કરવા લાગી. એટલે બીજી સ્ત્રીઓને પણ આનંદીબેનના શબ્દો સાંભળવાની જાણાસા વધવા લાગી. રાત્રિ પડી એટલે નિયત સમયે ગર્ભ કાઢ કરતાં આજે તો નારી સમૂહ આનંદીબેનને સાંભળવા માટે ઊભરાવા લાગ્યો. સાંભળનાર સ્ત્રીઓની સંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં હતી. બધાં જ્ઞાન થઈ વ્યસ્થિત ગોઠવાઈ ગયાં એટલે આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું. ‘બેનો ! મેં તમને ગર્ભ કાઢે વિધવા સ્ત્રીઓ માટે કહેવાનું કહેલું હતું. વિધવાની સંખ્યામાં વધારો કરનાર પણ બાળકગન છે. એના માટે મેં એક જગાએથી આંકડા તારવ્યા છે, અને તે હું લખી લાવું છું. તે તમે સાંભળો.

આયુષ્ય	મરણ પ્રમાણ
૧ માસથી ૧૨ માસ સુધીનાં	૧૭૦૧૪
૧ વરસથી ૨ વરસ સુધીનાં	૮૫૩
૨ વરસથી ૪ વરસ સુધીનાં	૧૮૭
૩ વરસથી ૪ વરસ સુધીનાં	૬૨૭૪

૪ વરસથી ૫ વરસ સુધીનાં	૧૭૭૦૩
૫ વરસથી ૧૦ વરસ સુધીનાં	૬૪૨૪૦
૧૦ વરસથી ૧૪ વરસ સુધીનાં	૨,૬૪૦૨૫

આ પ્રમાણે બાળકોનું મરણ પ્રમાણ છે.

આ હિસાબે બાળલગ્નના પરિણામે કેટલી છોકરીઓ વિધવાઓ થતી હશે તેનો ખ્યાલ કરો.

વિધવાઓની સ્થિતિ

તમે ખીલા વગરની ગાય કદ્દપી શકો છો? તમે જ કહેશો કે ગાય તો ખીસે જ શોભે. ત્યારે જીવનભર નધણિયાતી સ્ત્રી-જેને જીવનમાં કોઈ જ આનંદ નથી, એવી કાયમી રંડાપાવાળી વિધવાનું અકથ્ય અને અવર્ણનિય દુઃખ તમારી કદ્દપનામાં કદી નહિ આવે! આપણા સમાજમાં સ્ત્રી વિધવા થયા પછી તેને આપા, ઘોષણ કે રસોયણ સિવાય બીજું કામ જ શું સોંપાય છે? વિધવા સ્ત્રી જે પુત્રપરિવારવાળી હોય તો ઠીક છે, પરંતુ પેટ માટેલું ન હોય તો ઘણું ભાગે એવી વિધવાઓને સાસરામાં રહેવાનું હોતું નથી. સાસરીઆમાં તેને હલકા અને દુષ્ટ પગલાની માની તેનો તિરસ્કાર કરે છે, પોતાને ત્યાં ન રહે એ માટે આડકતરા પણ ધણા ઉપાયો કરે છે. પિયરમાં પણ એ બિચારીને દુઃખી જીવન ગાળવું પડે છે. પિયરમાં એ ધરનું કામકાજ તેને કરવું પડે છે, તેમ છતાં એ ભાભીઓ તેમને સંભળાવતી હોય છે કે, ‘રાંડ બધો જન્મારો મારે માથે પડી. આપના ધર પર રાંડી હોય તેમ હક કરવા આવે છે, વગેરે. આવાં બહુ જ મર્માળાં અને લાગણીદાયક વચ્ચે તેને કાને સાંભળવાં પડે છે, પરિણામે ઘણી વખતે વિધવા સ્ત્રી કંટાળી જીવી રહેવાની ઈચ્છા કરે છે. પરંતુ જ્ઞાનના અભાવે એને ઉદર પોષણ મેળવવાના સાંસા પડે છે ત્યારે તે ખરાબ સંગતિથી દુરાચાર કરવા પ્રેરાય છે. વિધવા



તેનાથી કાઈની ભડે હસાવું કે ખાલાવું નથી. તેને તો
ખુણે પાળવો, દળણું દળવું. હુગડાં ધોવાં, વગેરે.

શ્રીઓની આવી અવર્ણનિય હાલત ખરેખર હૃદયભેદક લાગે છે. કન્યા જન્મે છે ત્યારથીજ તેને 'પથરો' માનવામાં આવે છે અને જ્યારે તે વિધવા અને છે ત્યારે તો તેને હલકામાં હલકી ગણી ઉતારી પાડવામાં આવે છે.

સારા કામે શુભ ચોખડિયે નીકળેલાં માણસ વિધવાને સામેથી આવતી જોઈને બહાર જતાં ચટકી જાય છે. અપશુકનું ગણી કાર્ય કરવાનું માંડી વાળે છે. સવારમાં તેનું મોં પણ જોતાં નથી. વિધવા પાસે કઠિન વ્રતો અને ઊપવાસો કરાવે છે. તેના અલંકારો અને આભૂષણો ઉતારી લેવામાં આવે છે. ઘરમાં તેના મોભો જળવાતો નથી. તેનાપર સખત દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. તેનાથી કોઈની જોડે હસાતું કે ખેલાતું નથી. તેને તો ખુણા પાળવો, ઇળાણું ઇળવું, લુગડાં ધોવાં, વાસણ માંજવાં વગેરે હલકું કાર્ય કરવાનું હોય છે.

સધવા હોય ત્યારે શુભાશુભ કાર્યોમાં તે સૌની સાથે મોખરે રહેતી. ઘરની ધણિઆણી અને વડીલ ગણાતી પત્ની, તેના પતિના ઉઠમણા પછી શા માટે સમાજથી તરછોડાય છે? વિધવા અનેલી સ્ત્રીના-સ્ત્રી તરીકેના બધા હક્ક છીનવી લેવામાં આવે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ તેના બળતા હૃદયમાં ધ્રી હોમવા માટે તેના પર ખોટા ખોટા આક્ષેપો પણ મુકાય છે. જલદ સ્વભાવની કેટલીક વિધવાઓ એ બધું સાંભળી નહિ શકવાથી કુવો-હવાડો કરે છે, તો કેટલીક પોતાના પર પડતા મર્મવેધક દુઃખથી રાત્રિ દિવસ આંખોમાંથી શ્રાવણુ ભાદરવો વરસાવતી જીવન જીવે છે. આવા પ્રકારની અત્યંત મનોવ્યથાથી વિધવા સ્ત્રીઓ ક્ષય, હિસ્ટીરીયા જેવાં ભયંકર દર્દોના ભોગ બની જાય છે. પરિણામે કેટલીક રીઆઈને મરણ પામે છે.

તદુપરાંત તેને ધાર્મિક જ્ઞાન કે તેનું મન પ્રકુલિત રહી ઇશ્વર ભક્તિ કે શુભ કાર્યો કરવાની પ્રેરણામાં લાગે તેવું કરવાને બદલે



એ દેવદર્શિને જાય, સારાં સારાં કપડા પહેરે, કાઠની સાથે
હસીને બાથે તો સમાજનાં સ્ત્રી-પુરુષો તેને હલકી ગણે છે. પૃ. ૧૮૪

કેટલાંક દુષ્ટ સ્ત્રી-પુરુષો તેના કાનમાં સતત પુનર્લભ કરવાની વાતો કર્યા કરી તેના મન-હૃદયને અપવિત્ર અને ચ્ચિત કરવાને પ્રયત્નો કરતાં રહે છે. તેને હૃદયની વ્યથા કહેવાની કે શાન્તિ મેળવવાનું સ્થાન ક્યાંય હોતું નથી. તેનું હૃદય રાત્રિદિવસ વ્યથાઓના જ્વલંત તાપે સતત સળગ્યા કરે છે અને બળતા હૃદયે તે તેને દુઃખ દેનાર કુટુંબને શ્રાપ આપે છે. આમ વિધવા સ્ત્રીઓની કફાડી સ્થિતિ આપણા સમાજમાં પ્રવર્તી રહેલી છે.

બાળવિધવાઓ

હવે હું તમોને બાળવિધવાઓની સ્થિતિ વિષે એ શબ્દો કહું. સમાજમાં બાળવિધવાની તરફ નાનાં મોટાં સ્ત્રી-પુરુષોની સતત નજર હોય છે. જાણે કે વિધવા એ એક વિચિત્ર દેહધારી માનવ ન હોય ? એ રસ્તામાં નીકળે, દેવદર્શને જાય, સારાં સારાં કપડાં પહેરે, કાઠની સાથે હસીને બોલે તો સમાજનાં સ્ત્રી-પુરુષો એમ જ માને છે કે રાંડ કાઠકને તેનાં ફંદામાં ફસાવશે કે કાઠને ફસાવેલો હશે ! આમ અનેક પ્રકારની કુશંકાઓ લોકો ખોટા ખોટા તર્કવિતર્કો કરી ફેલાવે છે.

માબાપો બિચારી બોળી અને નિર્દોષ બાળાઓનાં નાનપણમાં લમ્પ કરી અથવા પૈસાના લોભે ધરડા છુટ્ટા સાથે પરણાવી તેમનાં જીવન ખરબાદ કરે છે, નાની વયે બનેલી વિધવા યુવાન થતાં લમ્પનાં મીઠાં સ્વપ્નો જોવા માટે તેનું મન અનેક કલ્પના તરંગોમાં ઊડતું હોય સારે તેને કહેવામાં આવે કે તું તો વિધવા છે, હવે તારાથી મોજશોખ થાય નહિ, સારાં વસ્ત્રાભૂષણ પહેરાય નહિ, સારે એ બિચારીના દુઃખનો પાર હોતો નથી. યુવાનીના સુખોપભોગો માટે તેણે ચણેલા કલ્પનાના કિલ્લાઓ કલ્પજાલ કરતા ભાંગી જાય છે. અને એની યુવાની કાં તો ફૂલો બતાવે, વ્યભિચારી બનાવે કે

બેશ્યાવાડો. એના કરતાં એવી વિધવાઓને પુનર્લગ્ન કરવાની છૂટ આપી હોય તો ?

પુનર્લગ્ન કેના માટે

‘ત્યારે શું આનંદીબેન ! બધી વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ આપવી જોઈએ ?’ શાન્તાબેને પૂછ્યું.

‘ના.’ આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું : ‘ઘૈયાં છોકરાંવાળી વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ આપવી યોગ્ય નથી. તેમણે ‘સંબંધીના મરણ પછીના કાંઈ સંબંધ તૂટે.’ સ્નેહીના અવસાન પછી તેના સંબંધ પૂરે થયે ગણાતો નથી. એટલે એવી વિધવા સ્ત્રીઓને ગૃહઉદ્યોગ શીખીને તેમાંથી કમાણી કરી પોતાના બાળકોને સારા સંસ્કાર સીંચી તેઓ સારા નાગરિક બને તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, પરંતુ સ્મૃતિકાંક્ષાના કહેવા પ્રમાણે જે સ્ત્રી યુવાન વયે વિધવા થઈ હોય અને જાનિય વિકાસે પર વિજ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ ન હોય તેને પુનર્લગ્ન કરવાની છૂટ આપવી જોઈએ. કારણ કે જે સ્ત્રીઓ વિષય-વિકાસે પર વિજ્ય ન મેળવે અને શુભ પાપો કરવા પ્રેરાય તેના કરતાં તે ઘર માંડીને રહે તે વધારે સારું ગણાય.

બીજું ‘સ્નેહ લગ્નની વિધવાને પુનર્લગ્ન સમ પાપ નથી’ માટે પ્રેમની કિંમત હળવી કરી વિધવાઓનું દયાણુ કરીને ખોટું સમજાવીને પુનર્લગ્ન કરવાની શિખામણ આપવી નહિ. તેમાંએ સ્નેહ લગ્નથી જોડાએલી વિધવાઓએ તો પુનર્લગ્ન ન જ કરવું જોઈએ.’

‘વિધવાઓનું’ વર્તન

‘આનંદીબેન ! હવે વિધવાઓએ પોતાનું વર્તન કેવું રાખવું તે બાબત અમને સમજાવો.’ કમળાબેને કહ્યું.

સ્ત્રીએ વિધવા થયા પછી પોતાના પતિવ્રતને અખંડ રાખવા માટે અમુક વિધિઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે. વિધવાઓએ પાળવાના

નિયમો મનુ ભગવાને સૂચવ્યા છે તેમાં નીચેનો એક શ્લોક સારરૂપે
હું તમોને કહું છું.

ક્ષમં તુ ક્ષપયેદેહં પુષ્પમૂલ ફલૈઃ શુભેઃ ।

ન તુ નામાપિ ગૃહ્ણીયાત્પત્યૌ પ્રેતે પરસ્ય તુ ॥

। મ. સ્મૃ. ઇ. ૫. શ્લોક ૧૫૭ ।

ધરમાં ખાવા પીવાના ઉત્તમ પદાર્થો હોય છતાં પણ વિધવા
બનેલી સ્ત્રીએ સાત્વિક ગુણવાળાં ફળફુલનો અદ્ય આહાર કરીને
ચરીરનું દમન કરવું તથા બિચારણુદ્ધિથી પરપુરુષનું નામ સરખું
પણ લેવું નહિ. મતલબ કે પોતાનાં કુટુંબીઓ તથા માતાપિતા
સિવાય અન્ય સંબંધ વગરના પુરુષો સાથે વિના કારણ વાતચીત
કરવી નહિ.

આ આદેશ ઉપરથી શીલવતી પવિત્ર વિધવાએ પોતાનું જીવન
કેમ વ્યતિત કરવું તે સમજી શકાય તેમ છે. વિધવા જીવનના એક જ
મુખ્ય નિયમની અવગણના કરવાથી સ્ત્રીના હૃદયમાં વિષયવિકારનો
ઉદ્ભવ થાય છે. પરિણામે તે એવી અધોગતિને પ્રાપ્ત થાય છે કે
એમાંથી તેનો ઉદ્ધાર થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. વિધવા સ્ત્રીએ
વિષય વિકારને હળાહળ ઝેર સમાન ગણી તેનો પ્રથમથી જ ત્યાગ
કરી દેવો જોઈએ. કારણ કે અમૃત ઝેર ભેળવ્યા પછી તેનું પૃથક્કરણ
કરવા બેસવું એ જોટલું કડીણ કાર્ય છે તેમ અધોગતિ થયા પછી
ઉદ્ધાર કરવાની આશા રાખવી બહુ જ મુશ્કેલ છે. એટલે પવિત્ર અને
સદ્ગુણશાળી વિધવાએ પોતાના નિષ્કલંક જીવન પ્રવાહમાં વિષય કે
વાસના રૂપી ઝેરનું જીવન નાશક મિશ્રણ ન જ થવા દેવું એ સદાએ
કલ્કાણુકારી છે. એવું થવા ન પામે એટલા માટે જ ધર્મશાસ્ત્રોએ
વૈધવ્યના કઠણ નિયમો દર્શાવેલા છે.

વિધવા થયા પછી પણ સ્ત્રી રંગમોજી, સ્વાદિષ્ટ ભોજનો:

વગેરેમાં પોતાનું મન પસંદવેલું રાખે તો નૈસર્ગિક રીતે જ તેની ઇન્દ્રિયો તેને વિષયવાસના તરફ દોરી જાય છે. સાચું વૈધવ્યજીવન પાળવા માટે દેહદમનની જરૂર તો છે જ એમ મારું માનવું છે. તમે બધાં પણ એ વાત જરૂરથી કબુલ કરશો. કવચ ધારણ કરેલા પુરુષના શરીરની પેડે વિધવા સ્ત્રીએ શીલ અથવા તેની પવિત્રતા જાળવવા સૌથી પ્રથમ મન અને ઇન્દ્રિયો કાષ્ઠમાં લેવાં જોઈએ અને તેમ ન કરે તે સ્ત્રીઓ આકસ્મિક કે કુદરતી રીતે પણ વિનાશના પંથે પ્રયાણ કરે છે.

કેશમુંડન કે બીજા પ્રકારના ગેરમંધનો વિધવા સ્ત્રીઓ ઉપર લાદવામાં આવેલાં છે તે ખિલકુલ જરૂરી નથી. સ્ત્રી પોતાના સાચા હૃદયથી જ્યાં વૈધવ્ય જીવન પાળવા ખુશી હોય છે, ત્યાં તેના પર ખોટી દેખરેખ કે નજર રાખવાની જરૂર નથી. પરંતુ તે તેના જીવનનો અંતિમ ભાગ લોકાપયોગી કાર્યો કરવામાં ગાળે તેવી વ્યવસ્થા કરી આપી યોગ્ય છૂટ કે સ્વતંત્રતા તેમને આપવી જોઈએ.

વિધવા સ્ત્રીઓનું વાંચન

‘વિધવા સ્ત્રીઓને કેવા સાહિત્યની જરૂર છે એ વિષે આનંદી બેન કહો.’ સાહિત્ય રસિક સુદીક્ષાએને પૂછ્યું.

વિધવાઓએ દરેક સંપત્તિ સ્ત્રીઓની માફક નૈતિક ગુણ વધુ કેળવાય એવાં પુસ્તકોનું વાંચન રાખવું જોઈએ. કલંક વિહોણું પોતાનું વૈધવ્ય જીવન જીવાય એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવા વિધવાઓએ સારાં પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ. તેમણે ઉત્તમ સન્નારીઓ અને સતી સ્ત્રીઓનાં ચરિતોનું હંમેશાં પઠન કરવું. કારણ કે ઉદાહરણે માણસની ‘મહા-પાઠશાળા છે.’ સત્યને માટે પતિની આજ્ઞાનું પાલન કરતી જાત વચનાર તારામતિ, પતિને બદલે પ્રાણ આપવા તત્પર થએલી પદ્મિની, સિદ્ધરાજે અનેક લાલચો આપ્યા છતાં પોતાની ગરીબ ઝુંપડીને મોટા

મોટા રાજમહેલોથીયે વિશ્વાળ ગણી રાજવૈભવને તુચ્છકારી કાઢતી . સતી જસમા, પોતાના શિરછત્ર તથા પુત્રોના નાશને નજરે નિહાળવા છતાં પોતાના શીલને સાચવનારી રાણકદેવી તથા મ્લેચ્છોને હાથ ન જવાય-પોતાની પવિત્રતાનું ખંડન ન થાય એ માટે જોહાર કરતી શુદ્ધ ક્ષત્રીઆણીઓનાં વિચારો વિધવા સ્ત્રીઓએ અવશ્ય હૃદયમાં સાચવી રાખવા જોઈએ. આવી પવિત્ર સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો વાંચવાથી મન અવિકારી, દૃઢતાવાળાં અને શિયળપ્રેમી જરૂર થાય. એટલે દરેક સધવા સ્ત્રીની માફક વિધવાઓએ પણ ઉન્નતિના માર્ગે દોરે એવું સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ.

વિધવાઓની કાર્યદિશા અને ઉન્નતિ

આનંદીબેન આટલું કહી રહ્યાં એટલે કમળાબેન ઉભાં થયાં અને તેમણે પૂછ્યું: ‘આનંદીબેન ! વિધવાઓની કાર્યદિશા અને વિધવાઓની સ્થિતિ સુધારવા શું ઉપાયો યોજવા જરૂરી છે ?’

આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું: ‘કવિશ્રી કલાપિએ પોતાની બેન વિધવા થતાં કહ્યું, ‘બાપાં ! ત્હારા મૃદુ હૃદયને ઓપ વૈધવ્ય આપી.’ સંસાર અનેક વિટંબણાઓ અને જંગલોથી સભર છે, પરંતુ જેઓ તેમાંથી વિરક્ત થાય છે તેમને તેની ઉપાધિઓ નડતી નથી. જન-હિતનાં કલ્યાણકારી કામો વિરક્ત થએલાં માણસો સારી રીતે કરી શકે છે એટલે વિધવા સ્ત્રીઓએ પોતાનાં જ્ઞાન અને બુદ્ધિ વડે જન-હિતનાં અને દેશહિતનાં કાર્યો કરવા પ્રતિ પોતાની શક્તિ વાળવી જોઈએ. પરંતુ આ કાર્ય જે શિક્ષિત વિધવાઓ હોય તે જ કરી શકે એટલે આપણા સમાજમાં અશિક્ષિત વિધવાઓની દશા બહુ જ કફોડી છે. તેમને જરૂરી કેળવણી આપવા અને સ્વતંત્ર ઉપાર્જન કરી શકે તે માટે ઠેરઠેર વિધવાશ્રમો ખોલી તેમની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

વિધવાઓને આદેશ

સંક્ષિપ્તમાં હું તમને બધાને એટલું જ કહીશ કે વિધવા થયા પછી સ્ત્રીએ પોતાનું જીવન પવિત્ર રીતે વહે એ રીતે જીવવું જોઈએ. ખરી રીતે પુનર્લગ્ન કરવું એ પણ મને તો પસંદ નથી. કવિશ્રી કલાપિએ તેમની વિધવા બેન બાબાને એટલા માટે જ કહ્યું છે, ‘છે વૈધવ્યે વધુ વિમળતા, બેન સૌભાગ્યથી કે.’ કારણ કે એક વખત વિધવા થયા પછી પુનર્લગ્ન કરે તો પણ નારી જીવનની અનેક ઉપાધિઓ વેઠવાની છે. અને પુનઃ વિધવા તો થવાનું જ છે, તો પછી પોતાના રૂઢા દૈવને આધિન રહી શુભ કાર્યો કરવામાં જીવન કેમ ન ગાળવું ?

હિન્દી સમાજને

હાલની વિધવાનું હિન્દી સ્વરૂપ અને તેની દુઃખી અને નિરાશ્રયી સ્થિતિ એ તો હિન્દુ સમાજનું કાયમી કલંક છે. એ કલંકને જ્યાં સુધી નાશુદ્ધ કરવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી ઉદ્ધારની બધી વાતો હવામાં ફિલ્લા ચળવા જેવી છે. એટલે દરેક સ્ત્રી અને પુરુષે વિધવાઓની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન કરવા જરૂરી છે. એવા પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તે પણ સારા સમાચાર છે.



સમાજની કેટલીક બદીઓ અને વહેમો

ત્રીજા દિવસની રાત્રિ થઈ એટલે બધી સ્ત્રીઓ કામકાજથી પરવારી એકત્ર થયા માંડી. વખત થતાં આનંદીબેન આવી પહોંચ્યાં. આવતાંની સાથે જ તેમણે કહેવા માંડ્યું, સંસાર સ્ત્રી વડે ચાલે છે અને એને ઉજાળનાર પણ સ્ત્રીઓ જ છે. એટલે સમાજની જે જે બદીઓ છે અને આપણામાં જે પ્રચલિત વહેમો છે એનો આપણે જ નાશ કરી શકીએ તેમ છીએ એટલે પુરુષો કરતાં સંસાર સુધારાનું કાર્ય આપણે-સ્ત્રીઓએ જ ઉપાડી લેવું જરૂરી છે. સૌથી પ્રથમ આપણામાં હજુએ જ્ઞાતિભોજનો આપવાની પ્રથા પ્રચલિત છે તે બંધ કરવી જોઈએ. જો કે હવે જેમ જેમ કળવણીનો પ્રચાર થતો જાય છે અને વરસો પણ નખળાં આવતાં જાય છે તેમ તેમ જ્ઞાતિવરાઓ ઓછા થતા જાય છે. છતાં એ વિષય પૂરેપૂરો સમજવો જરૂરી છે.

જ્ઞાતિભોજનો

સારામાઠા પ્રસંગે જ્ઞાતિભોજન આપવાનો રિવાજ બહુ જ લાંબા વખતથી ચાલતો આવે છે. સુધારો દાખલ થયો તે પહેલાં તો દરેકને, બલે પછી તે તવંગર હોય કે ગરીબ પણ દરેક જ્ઞાતિ-

બોજન આપવું જ જોઈએ એવું ફરજિયાત હતું. અને કોઈ કહેશે કે નહોતું પરંતુ પોતે ગરીબ હોવાથી જ્ઞાતિબોજન નહિ આપે તો તેની, શાખ-આખર સમાજમાં હળવી પડી જશે અને તેને કોઈ કન્યા આપશે-લેશે નહિ, એવી ખીકથી દેવું ફરીને કે જરજમીન વેચીને પણ લોકો જ્ઞાતિબોજન આપતાં હતાં. પરિણામે લોકોની આર્થિક સ્થિતિ નમળી પડવા લાગી અને તેને લીધે સમાજમાં કન્યાવિક્રય અને વરવિક્રય જેવા રિવાજો દાખલ થયા.

સુધારાનો પવન જેમ જેમ વાવા લાગ્યો તેમ તેમ જ્ઞાતિ-બોજનો તો ઓછાં થવા લાગ્યાં છે પરંતુ એ પ્રથાથી ઉભી થએલી બે મહાન બદલીઓ—કન્યાવિક્રય અને વરવિક્રયની પ્રથાઓ સમાજમાં હજીએ પ્રચલિત છે.

જ્ઞાતિબોજનને બદલે

જ્ઞાતિબોજનમાં જેટલા પૈસાનો વ્યય કરવામાં આવે તેના બદલે પોતાના બાળકોની કેળવણી પાછળ એટલો ખર્ચ કરવામાં આવે તો પોતાનાં બાળકોનું જીવન સુખી નીવડે, તદ્દુપરાંત ભવિષ્યનાં બાળકો પણ સુખી થાય. આ વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખી હજી જ્યાં જ્યાં આ પ્રથા ચાલુ હોય ત્યાંથી તેનો સદંતર નાશ કરવા માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

કન્યાવિક્રય

હવે કન્યા વિક્રય વિષે હું તમને કહું છું. કન્યાવિક્રય એટલે છોકરીનું વેચાણ જ સમજવું. અને છોકરીના વેચાણ જેવું એકે મહા પાપ નથી, એમ શાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે. પરંતુ કેટલાક ધનલોભી માઆપો પોતાની પુત્રીના પૈસા લેવાનું ચુકતા નથી. અરેરે ! કેટલી બધી એ શોચનિય દશા ! પૈસાના લોભે માઆપો છોકરીને ધરમ-જુદા, બદમાસ કે વ્યસની સાથે પરણાવતાં જરા પણ અચકાતાં નથી.



માયાગો જ્યાં પરણાવે ત્યાં છાકરીઓ
 પોતાને મને કે કમને જાય છે. પૃ. ૧૬૪

છોકરીની દશા શું થશે તેને તેમને જરા પણ ખ્યાલ આવતો નથી ! આપણા હિંદુ સમાજની છોકરી માટે તો કહેવાય છે કે ‘ દીકરી અને ગાય જ્યાં દોરે ત્યાં જાય. ’ માઆપો જ્યાં પરણાવે ત્યાં છોકરીઓ પોતાને મને કે કમને જાય છે, અને સુખી કે દુઃખી જીવન ગાળે છે. છોકરાનું જેટલું ભલું આપણે ઇચ્છીએ છીએ તેટલું જ ભલું છોકરીનું પણ આપણે ઇચ્છવું જોઈએ. કારણ કે બંને એક જ વૃક્ષની વિટપો છે, પછી તેમનામાં ફેર શા માટે રાખવો જોઈએ ? આદર્શ માઆપોએ તો છોકરા કરતાં છોકરીનું સુખ વધારે ઇચ્છવું જોઈએ, અને તેનું ભલું થાય તેમ કરવું જોઈએ.

પૈસા આપીને પુરુષ જે સ્ત્રી પરણે છે તે સ્ત્રીનું માન કે મોભે સાસરિયામાં સારી રીતે જળવાતો નથી. વારંવાર તેને સાસુ-સસર. અને નણંદનાં માર્મિક વચનો સાંભળવાં પડે છે. તેને એક ગુલામડી જેવી જ ગણવામાં આવે છે. બધાંની સાથે તેને કામ કરવું પડે એ સ્વાભાવિક છે. તેની પાસે આખો દિવસ ગદ્દાવૈતર કરાવવામાં આવે છે. કારણ કે જો તેનો પતિ ભરણપોષણ ચક્રાવવાની શક્તિશાળી ન હોય અને પરણવા માટે તેને દેવું કરવું પડેલું હોય તો તેના ઘરમાં હંમેશાં આર્થિક મુશ્કેલીઓની અનિવાર્ય અડચણો ઉભી થયા જ કરે છે. અને એ મુશ્કેલીઓને ટાળવા માટે સૌને હદ ઉપરાંતની મહેનત—મજૂરી કરવી પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને શ્વશુરગૃહ દેવાદાર થઈ ગયું હોય તો ખાવાના પણ સાંસા પડે છે. પરિણામે કાઈ કાઈ સ્ત્રીઓ દ્રવ્યોપાર્જનાર્થે દુરાચારી કૃત્યો કરવા પ્રેરાય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ એવી દુઃખદ સ્થિતિ સહન ન કરી શકતાં, સ્ત્રી બીજું તો શું કરી શકે પરંતુ આપઘાત કરી મરણ પામે છે. આ ત્રાથાથી પતિ અને પત્ની ઉભયનું જીવન સુખવિહોણું બની જાય છે અને બચકર પરિણામો પણ આવે છે.

કન્યાવિક્રય કરનારાં કુટુંબો ઘણે ભાગે ગરીબ સ્થિતિમાં જ હોય છે અને તેમણે કન્યા વેચી ઉપાર્જન કરેલું દ્રવ્ય પણ તેમની

પાસેથી ટુંક સમયમાં જ ખલાસ થઈ જાય છે. એ ધન સદાને માટે ટકતું નથી, એટલે સમજી માખાપોએ—જાણી બહે તે ગરીબ હોય—છતાં પૈસા મેળવવા માટે જેટલી જતનમહેનત કરતાં હોય તેનાથી વધુ મહેનત કરો પૈસા પેદા કરવા જોઈએ. પરંતુ કન્યાવિક્રય જેવું હલકું કાર્ય તો ન જ કરવું જોઈએ.

વરવિક્રય

હવે કન્યાવિક્રય જેવી એક અયોગ્ય પ્રથા તે વરવિક્રયની છે. આ પ્રથા પણ સમાજને એટલી જ હાનિકર્તા છે. વરપક્ષને પોતાની કન્યા આપવા ઉપરાંત તેને પહેરામણીમાં હજાર, બે હજાર કે પાંચ પાંચ હજારની રકમ આપવી પડે છે. મધ્યમ સ્થિતિનો માણસ હોય, તેને બે ચાર કન્યાઓ હોય અને તેની જ્ઞાતિમાં વરવિક્રય જેવી પ્રથા ચાલતી હોય ત્યારે તેની કેવી કફોડી સ્થિતિ થતી હશે તેનો ખ્યાલ કરો.

આ પ્રથાના કારણે ગૂજરાતના પાટીદારોમાં અને કાઠિયાવાડના ગરાશીઆઓમાં છોકરી દૂધ પીતી કરવાનો—મારી નાખવાનો પહેલાં રિવાજ હતો. આ પ્રથાથી લોકોને કેટલો અસહ્ય ત્રાસ વેઠવો પડતો અને રાક્ષસી વૃત્તિનાં કાર્ય પણ કરવાં પડતાં !

હજી એ આ પ્રથા ચાલુ છે. આ પ્રથાથી ગેરલાભ તો સ્ત્રીઓને જ છે, એટલે આપણી બેનોના ઉત્કર્ષ માટે આપણે આ પ્રથાનો નાશ કરવો જરૂરી છે. વરવિક્રય કરતી જ્ઞાતિના મોટા ભાગના પુરુષો સ્ત્રીઓનો બહુ કિંમત ગણતા નથી. તેમને સ્ત્રીની ઝાઝી દરકાર હોતી નથી. એ તો શ્વશુરપક્ષ તરફથી મજેલા પૈસા પર તાગડધીન્ના કરવામાં મગ્ન માણે છે. ધણા પુરુષો મજેલા પૈસા વેડફાઈ જતાં અવાર નવાર શ્વશુરપક્ષ પાસેથી પૈસાની મદદની માગણી કર્યા જ કરે છે અને તેમ કરવામાં ન આવે તો સ્ત્રીને કોઈ પણ પ્રકારની કાલ્પનિક આરોપ ચઢાવીને ‘તેને રાંધતાં નથી આવડતું,

તેને આમ નથી આવડતું, તેમ નથી આવડતું' એમ કરી તેને કાઢી મૂકી બીજી પત્ની કરવા માટે તૈયાર થાય છે. અને આંધળાઓને હૈયાકુટા મળી પણ રહે છે ! એક પર બીજી નાખવા લોકો તૈયાર પણ થાય છે ! પરંતુ તેમણે સમજવું જોઈએ કે જે પુરુષે તેની પ્રથમ પત્નીને યોગ્ય ન્યાય કે સુખ ન આપ્યાં તે પોતાની છોકરીને શું આપી શકવાનો છે ? એટલે એક ઉપર બીજી નાખવાનો વિચાર કોઈ સમજી માખાપે તો ન જ કરવો જોઈએ.

આ પ્રથાના દોષને લીધે આજે પણ કેટલીએ સ્ત્રીઓ તેમના પતિઓની ગુલામી કરે છે એટલું જ નહિ પરંતુ શ્વશુરગૃહનાં દરેક માણસોથી તેને દબાતાં સ્તેવું પડે છે. તે માતૃપદ ધારણ ન કરે ત્યાં સુધી તો તેને કાંટાની પથારીમાં સુવા જેવું જીવન જીવવું પડે છે. આમ આ પ્રથાના લીધે નારી સમાજને અનેક દુઃખો અને યાતનાઓ, સહન કરતાં છતાં છાનાં અશ્રુઓ વહાવતાં, હૃદયને રાત્રિદિવસ બાળતાં જીવવું પડે છે, એટલે આ પ્રથા તો સમાજમાંથી નષ્ટપ્રાય થવી જ જોઈએ.

કન્નેડાં

‘અને આનંદીમેન ! કન્નેડાંથી પણ સમાજમાં આવી જ હાનિ થાય ને ?’ સાધારણ મોટી ઉમ્મરની એક છોકરીએ પૂછ્યું :

‘હા, મેન ! જે માખાપ વરતે નહિ પણ ધરતે જીએ છે, કુલીનતાના ખોટા મોહમાં પતંગિયાંની માફક ઝુકાવે છે ત્યારે નાની વયની બાળકી હોય છતાં, તથા પોતાના સ્વાર્થ માટે ‘મડા સાથે મીઠળ બાંધવા’-ધરડા જુદા સાથે પણ પોતાની દિકરીને પરણાવતાં અચકાતાં નથી. આ પ્રથાથી બિચારી નિર્દોષ છોકરીઓનું જીવન વેડફાઈ જાય છે ! તેમના સુખની આશાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. તેમની સાહેલીઓ જ્યારે સુખચેનમાં રાચતી હોય ત્યારે તેમને નિહાળી તેના દિલમાં શું થતું હશે ? માખાપો પ્રત્યે તે કેટલો ધિક્કાર વર્ષાવતી

હશે? નિત જલતા હૃદયે એ જીવન ગાળે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ અનાચાર પણ આદરે છે, અને જ્યારે આવી સ્ત્રીઓ અનાચાર આદરે ભારે આપણે જ-પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓજ સામાની પરિસ્થિતિનો તો ખ્યાલ કર્યા સિવાય તેમની નિંદાઓ કરવા માટે નકામો વખત ગાળીએ છીએ.

ચોમાસું આવે છે ત્યારે નદી કેવી ખીલી જાડે છે! તેનાં પાણી લાપરવાહી બની, ગાંડાતૂર બની ઉંચે નીચે થતાં, મોટા મોટાં વમળો કરતાં અને ચારે બાજુ ફરી વળતાં કેવાં જીરસાભેર વહે જાય છે! વળી વખત થાય છે એટલે રાત્રિનાં અંધારાં ઝડપભેર કેવાં નાસવા માંડે છે! અને આકાશમાં સુરજદેવ જગતને અજવાળવાને કેવા નિયમસર આવી પહોંચે છે! એમ બાળવય ત્યજી છોકરી ભર જીવાનીમાં પ્રવેશ કરતી હોય ત્યારે નૈસર્ગિક રીતે તેનું મન દેહવાસનાઓ તરફ આકર્ષાય છે. અને ધરડો વર તેની હૃદયેચ્છાને તૃપ્ત નજ કરી શકે ત્યારે તેની યુવાની તેને એક વખત તો જરૂર ગાંડી બનાવે છે. તેને પોતાને જ હું શું કરું છું તેનું જ્ઞાન હોતું નથી. પરિણામે તે અનાચારનો ભોગ બની જાય છે. જ્યાં હૃદય અને મનમાં વાસનાનું જ પ્રમુલ યુદ્ધ ચાલતું હોય ત્યાં સ્ત્રી પણ શું કરી શકે? આવી સ્થિતિ ઉભી કરનારાં દુષ્ટ અને રાક્ષસોથી એ ઉતરતી પંક્તિનાં માણસો ગણાવાં જોઈએ. આવી સ્થિતિ ઉભી કરતાં માઆપો પણ છોકરીના આપે સુખી નજ થઈ શકે.

ગેરપ્રથાઓના નિવારણ માટે

‘આનંદીબેન! ત્યારે તો આવી બધી ગેરપ્રથાઓ તાત્કાલિક બંધ કરાવા શું કરવું જોઈએ? કિશોરીબેન પૂછ્યું.’

લાંબા વખતથી ચાલતી આવતી આવી ગેરપ્રથાઓ તાત્કાલિક તો બંધ ન થઈ શકે, કિશોરીબેન! પરંતુ તે બંધ કરવા સર્વતો

મુખી પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે. પુરુષો કરતાં મુધારાનું કાર્ય સ્ત્રીઓજ જલદી કરી શકે તેમ છે. ઘેરઘેર સ્ત્રીઓનો વાસ છે. મેં કહેલું છે કે સ્ત્રીઓજ ધરની રાણી છે. શુશીલ અને ચતુર સ્ત્રીના કહેવા પ્રમાણે જ તેનો પતિ વર્તન રાખે છે, એટલે સ્ત્રીઓ જે વસ્તુ ધારે તે પુરુષો પાસે કરાવવાને શક્તિમાન છે. આવી ગેરપ્રથાઓના ગેરલાભ સમજવા માટે કન્યાકેળવણીને આપણે અપનાવવી જોઈએ જેથી શિક્ષિત કન્યાઓ બધી વાતોથી જ્ઞાત બને અને આવી ગેર-પ્રથાઓના નાશ માટે જખરી ઝુંબેશ પણ ઉઠાવી શકે—

દરેક માબાપોએ પણ આવી ગેરપ્રથાઓથી સમાજમાં શી સ્થિતિ પ્રવર્તે છે તેનો ખ્યાલ કરી પોતાની કન્યાઓના સુખ માટે તેમનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ, તેમ નહિ કરનાર માબાપો માણસ નહિ પરંતુ જંગલી પશુઓ જ છે.

ધાર્મિક ઘેલછા

હવે હું તમને આપણી-સ્ત્રીઓની જે ધાર્મિક ઘેલછા તે વિષે બે શબ્દો કહીશ.

આપણી કેટલીએ બેનોમાં ધાર્મિક અંધજ્ઞાન પ્રવર્તી રહેલું છે ! મગવાં વસ્ત્રો પહેરનાર કંઈ બધા સાધુ પુરુષો હોતા નથી. કેટલાએ તેમાં શયતાનો અને ઢોંગી બાવાઓ પણ હોય છે. સ્ત્રીઓ તેમને સાધુપુરુષ ગણી તેમની સેવા કરવા પ્રેરાય છે. ઘેર પતિ, પિતા, સસરા કે સાસુની સેવા કરવાનું મુકી સાધુઓની સેવા કરવા જવું એ કંટકું ખરાબ ગણાય ! ‘મન ચંગા તો કથરાટમાં ગંગા’ એ ન્યાયે યુદ્ધ મન રાખી પવિત્ર હૃદયથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી એજ કેતમ છે. સાધુઓને પુણ્ય ગણી તેમની સેવા કરવાનું કાર્ય સધવાઓ કરતાં વિધવાઓમાં વિશેષ છે. પરંતુ દરેક માતાઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે પોતે ઘેલી બની સાધુઓ અને દેવમંદિરો પાછળ જીવન

વ્યતિત કરવા પ્રેરાય તો તેના સંસ્કાર તેની છોકરીઓમાં કેવા આવશે ? સાધુઓ ઉપરની નાની વયથી થએલી નિર્દોષ પ્રીતિ મોટી વય થતાં સાધુ બદમાસ નીકળે તો કેવું ભયંકર પરિણામ લાવી મુકે છે ! મારો કહેવાનો આશય એ નથી કે અધા સાધુ પુરુષો બદમાસ હોય છે, પરંતુ સાધુઓને પુણ્ય ગણતાં પહેલાં તેના ગુણાવગુણોની પરીક્ષા તો કરવી જ જોઈએ. અધઞ્ચાનું પરિણામ માફું આવે છે.

પોતાના સુખની અને સંસારની ઉન્નતિ માટે આવા સાધુઓનો સમાગમ બધ કરવો જરૂરી છે સદ્ગુણી સ્ત્રીઓમાં વિશ્વાસ હોય છે. કે સાધુ સમાગમથી કંઈ નુકશાન થવાનું નથી, પરંતુ આ તેમની એક ભયંકર ભુલ ગણાય. કેટલાક વિકારી સાધુઓની સંગતિની અસર લાંબે સમયે થયા વિના રહેતી નથી. અને બુદ્ધિમાં જેમ વિકાર થતો જાય છે તેમ ડહાપણ વેગળું નાસે છે. એકાંત અકલને ગુમ કરી નાખે છે. વૃત્તિઓ, શક્તિનો પલક વારમાં પરાજય કરી નાખે છે. વાસના પોતાના અચલ વિશ્વાસને પણ ધડી ભર માટે વિનાશ કરી નાખે છે. એટલે સાધુઓનો બધુ પડતો સમાગમ જરૂરી નથી.

સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વૃદ્ધ બ્રહ્મજ્ઞાની સાધુ, વિદ્વાન પુરુષો અને વિદ્વંષી સ્ત્રીઓનાં સહવાસથી હૃદયમાં જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે, એટલે જેવા તેવા સાધુઓ પાછળ રખડ્યા સિવાય સ્ત્રીઓએ સુસંગતિ કરવી.

વેષધારી સાધુ પુરુષો અને પેટ ભરવાના માટે ઢોંગ કરતા પુરાણીઓ જેઓ યુવાન કે વિધવા સ્ત્રીઓમાં અનીતિનો પ્રચાર ચલાવે છે તેવાઓને દૂર કરી તેમને ઉત્સાહ, મદદ કે આશરો આપ્યા સિવાય વિદ્વંષી અને વિવેક-બુદ્ધિવાળી સ્ત્રીઓ દ્વારા અજ્ઞાન સ્ત્રીઓએ શ્રદ્ધાને પોષવી જોઈએ. આચાર્યો અને સાધુ પુરુષોમાં કયા કયા સારા અને ખોટા છે, કયા કયા શુદ્ધ અને પવિત્ર છે અને કયા

કયા દુષ્ટ અને શયતાનો છે તેનો પ્રથમથી સ્ત્રીએ વિચાર કરી લેવો જોઈએ. સુલક્ષણી સ્ત્રીની સાચી રીત તો એજ છે કે સાથી પ્રથમ ધરના દેવની—પતિની પ્રસન્નતા મેળવી પછીથી દેવમંદિરોમાં યોગ્ય પ્રસંગે જવું. સત્સંગ વધારવો અને ખોટી અંધશ્રદ્ધાનો ત્યાગ કરવો. જે સ્ત્રી આ બાબત લક્ષમાં રાખશે તે જરૂર સુખી થશે.

વહેમો

હવે હું તમને આપણામાં પ્રચલિત વહેમો વિષે કહી આજનું વાખ્યાન સમાપ્ત કરીશ. 'આનંદીબેને આગળ બોક્ષતાં કહ્યું. વહેમ આપણી અજ્ઞાનતાનું મૂળ છે. જેમ સુરજ ઉગે છે અને અંધકાર નાસવા માટે છે તેમ આપણામાં કેળવણી રૂપી સુરજ ઉગવા માટે તો આપણામાં ધર ધાલી બેઠેલા વહેમો આપોઆપ નાસવા માંડે. વહેમ એ મનનું અસત્ય કારણ છે. નજરચોટ કે એવી જાતના વહેમોના લીધે સ્ત્રીઓ બાળકોને અસ્વચ્છ અને ગંદાં રાખે છે, એ ખરાબ ગણાય. 'કાગનું' બેસવું અને ડાળીનું પડવું' એમ થવાકાળ હોય તેથી જ થાય છે. કંઈ કાગડાના બારથી ડાળી તુટી પડતી નથી, એમ સારાં કપડાં પહેરવાથી અને સ્વચ્છ રાખવાથી બાળક માંદુ પડે એવી માન્યતા રાખવી એ તો તદ્દન જંગલીપણું ગણાય? બાળક માંદુ પડવાનું હોય તો જ પડે. કંઈ નજરચોટ લાગવાથી પડતું નથી. માણસ માંદુ થાય ત્યારે અજ્ઞાન લોકો દવા કરાવવાના બદલે બાધાઆખડીઓ રાખે છે અને તેમાં ભુવાજતિઓને પૈસા ખવરાવે છે, પરંતુ દવા કરતાં નથી. પરિણામે માણસનું આયુષ્ય હોય છતાં યે યોગ્ય ઉપાયો અને ઉપચારોના અભાવે તે મરણ પામે છે. આમ આપણી અજ્ઞાનતા, અંધશ્રદ્ધાઓ અને માન્યતાઓના લીધે વસમી વેદનાઓ આપણે જ ભોગવવી પડે છે, તો પછી શા માટે એવા વહેમોને સજી દેવા ન જોઈએ ?

વહેમનું ઓપક નથી. માણસ એક વખત વહેમનો ભોગ બને

અને પછી તેના માટે અનેક ઉપચારો કરવામાં આવે, છતાં તેની અસર તેના પર થતી નથી. કારણકે અન્ય ઉપચારો પર તેની શ્રદ્ધા અડગ રહેતી નથી. એટલે વહેમો કે ખોટી માન્યતાઓને ત્યજી દઈ કાર્મ પશુ રાગ કે દુઃખમાં પૈશાચિક કરતાં માનુસિક ઉપાયો કરવા એમાંજ સ્ત્રીઓની શોભા છે. હું આશા રાખું છું કે બધી બેનો આવા વહેમો તજી દેવા પ્રયત્ન કરશે અને સાથે સાથે મેં પ્રથમ કહેલી સમાજની ગેરપ્રથાઓ તોડી પાડવા માટે એક મન, તન અને ધનથી પ્રયત્ન કરશે. હું પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે સમાજની ઉન્નતિનાં કાર્યો કરવા માટે આપણી બધી બેનોને તે શક્તિશાળી બનાવે. અસ્તુ.

વાખ્યાન પુરું થતાં સૌ વિખરાઈ ગયાં.



ગૃહસંસાર કેમ ઉજ્જવળ બને ?

ચોથા દિવસની રાત્રિએ સ્ત્રીઓની સભા મળી એટલે આનંદી-એને કહેવા માંડ્યું. આજે હું તમને ગૃહસંસાર કેમ ઉજ્જવળ બને અને ધરની શોભા કેમ વધે તે બાબત સામાન્ય સુચનાઓ કરીશ.

પતિનો અખંડિત પ્રેમ હોય, નાનાં ભુલકાં અને બાળકો કિલકિલાટ કરતાં હસતાં રમતાં હોય, સાસુ સસરાની મીઠી અને શીળી હાંક હોય, અહા ! એ ધર કેવું સુંદર લાગે ! એવું જ આપણું ધર બની રહે એ માટે આપણે પ્રયત્નો કરવા ન જોઈએ ?

હજી એ આપણા સમાજમાં મોટે ભાગે ધણાં ધરોમાં કજીયા કંકાસ થતા રાજ નજરે પડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સાસુ સસરા કે નણુંદના ત્રાસથી જાનાં જાનાં એકાંતમાં અશ્રુ વહાવતી નજરે પડે છે, તો કેટલીક સાસુઓ પણ પુત્ર વધુ તરફથી થતા અયોગ્ય વર્તનથી જીવનમાં કંટાળો લાવતી અને રડતી હોય છે, વળી ઠાઈ પતિ

પત્નીના વર્તનથી દુઃખ અનુભવતો આમતેમ રખડ્યા કરે છે તો કોઈ પત્ની પતિના અધટિત વર્તનથી આત્મહત્યા કરતી કે મહા મહા દુઃખ અનુભવતી દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. દરેક કુટુંબોમાં ઉભી થતી આ પ્રકારની બચાવો માટે મુખ્યત્વે આપણામાં-ત્તીઓમાં રહેલી અજ્ઞાનતાને પરિણામે જ છે એમ મારું માનવું છે. જે ત્તી અજ્ઞાન છે તે બાળકોમાં સુસંસ્કાર ક્યાંથી સીંચી શકે? આમલીના વૃક્ષે આમ્ર ફળની આશા શી રીતે રાખી શકાય? એટલે સૌથી પ્રથમ ત્તીએ શિક્ષિત અને સંસ્કારી થવાની જરૂર છે.

આનંદીબેન ! હું તમને અત્યારે યથાસ્થાને હોવાથી એક પ્રશ્ન પૂછું. રમાબેને કહ્યું.

‘ પૂછોને ! મારી ક્યાં ના છે ? તમને જે બાબતમાં પૂછવું હોય તે ખુશીથી પૂછો. ’

‘ ત્તી કેળવણી કેવા પ્રકારની જરૂરી છે તે કહો. ’ રમા બેને કહ્યું :

કન્યા કેળવણીનો આપણામાં બહુ પ્રચાર નથી. પરંતુ એ બાબતમાં હવે પ્રચાર થવા માંડ્યો છે એ આપણાં અહોભાગ્ય છે. હાલમાં છોકરીઓને શાળામાં જે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તે મુખ્યત્વે ગણિત, ઇતિહાસ, ભૂગોળ વગેરેનું જ્ઞાન અપાય છે. છોકરા અને છોકરીઓને શિક્ષણ આપવાની પ્રથા આપણે અહિં એક જ પ્રકારની છે. છોકરીઓને તો ભવિષ્યની મહાન માતાઓ બને, સારી રીતે બાળઉછેર કરી શકે, સૌનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે જાળવી શકે, પાકશાસ્ત્રનું ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવી શકે તથા ગૃહઉદ્યોગો શીખે કે જેથી તે ગરીબ સ્થિતિમાં હોય કે વિધવા બની હોય ત્યારે તે આર્થિક મંઝવણો નહિ અનુભવતાં એ ઉદ્યોગોદ્ધારા ધન ઉપાજન કરી શકે. એવા શિક્ષણની જરૂર છે. અને એ શિક્ષણ દરેક ત્તીને આપવામાં આવે તો સંસાર સ્વર્ગ સમે બની રહે એમ તમે નથી.

ધારતાં ? સાચું છે, સાચું છે, એમ ધીમે ગણગણાટ સભામાં પ્રસરી રહે છે.

સહુ શાન્ત થતાં લીલાખેન ઉભાં થયાં અને તેમણે પૂછ્યું, 'આનંદીખેન ! આજકાલ સ્ત્રી સ્વતંત્રતાની જ વાતો થાય છે, તો સ્ત્રીઓને કેવા પ્રકારની સ્વતંત્રતાની જરૂર છે ?'

સ્ત્રી સ્વતંત્રતા

લીલાખેન ! તમે પૂછેલો પ્રશ્ન બહુ જ સમજવા જેવો છે. સૌથી પ્રથમ દરેક એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સ્વતંત્રતા માગે મળતી નથી, પરંતુ સ્વતંત્રતા યોગ્ય લાયકાત મેળવતાં આપોઆપ તે મળી રહે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયને પરમાત્માએ સરજેલાં છે, એટલે ઉભય સરખા હક્કનાં હક્કદાર છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પુરુષની માફક સ્ત્રીને પણ હરવા કરવાની અને ખેલવા ચાલવાની છૂટ હોવી જોઈએ. અર્વાચીન પાશ્વિમાત્મ કેળવણીના સંસ્કાર પામેલી કેટલીક યુવતિઓ તેમને સ્વતંત્રતા મળતાં ઉચ્છંખલતાને પ્રાપ્ત કરે છે, એ બાલું શાચનિય કહેવાય. સ્વતંત્રતા એટલે પોતાની મર્યાદામાં રહી સુયોગ્ય કાર્યો કરવાની છુટ. નહિ કે પરપુરુષો સાથે વાતો કરવાની અને જ્યાં ત્યાં રખડવાની છુટ. પરમાત્માએ સ્ત્રીને પુરુષ કરતાં જૂદી જ ફરજો સોંપીને ધરી છે. તેનું કાર્ય આદર્શ ગૃહસંસાર સર્જવાનું છે. તે ફરજ તેણે તેની સંસ્કારીતા અને બુદ્ધિમતાથી અદા કરવાની છે. સ્ત્રીએ આર્થિક સ્વતંત્રતા મેળવવા નોકરી કરવાની જરૂર નથી. તેને કમાવાની જરૂર હોય તો તે ગૃહઉદ્યોગોદ્ધારા એ પણ મેળવી શકે છે. એટલે સ્ત્રીને સુખમય ગૃહસંસાર ચલાવવા જેટલી અને જેવી સ્વતંત્રતાની જરૂર છે તેટલી સ્વતંત્રતા તેને મળવી જ જોઈએ અને સ્ત્રીઓએ જ તે પોતાની બુદ્ધિ, વિવેક, નમ્રતા અને નીતિથી મેળવી લેવી જોઈએ.

‘આનંદીબેન ! તમે એમ નથી માનતાં કે મોટે ભાગે પતિ-
પત્નીનો સંબંધ બગાડનારી અને સ્ત્રીના ઉપર સીતમ ગુન્ગરનાંરી
સાસુ અને નણ્ણદો જ હોય છે ?’ આ બાબતનાં અનુભવી દિવાળી
બેને પૂછ્યું.

સાસુ અને નણ્ણદ

‘તમારું કથન ધણી મોટે ભાગે સત્ય છે, આનંદીબેને કહેવા
માંડ્યું. આપણા સમાજમાં પતિની જેટલી બીક ન હોય તેથી યે
વિશેષ બીક સ્ત્રીને સાસુ નણ્ણદોની હોય છે. તેમનો પડતો બોલ તેને
ઝીલવો પડે છે, તેમની આજ્ઞાઓ અચોગ્ય હોય છતાં યે મુંગે મેંએ
તેનું પાલન કરવું પડે છે. જો બૂલેચુકે કે કોઈ જલદ સ્વભાવની
સ્ત્રી હોય અને સાસુનણ્ણદોની ખોટી રકઝક અને અચોગ્ય વચનોથી
છેડાઈ પડે અને સામે બોલે તો તેનું આવી જ બન્ધું સમજે. પછી
તો તેનું વેર લેવા સાસુ, નણ્ણદો સ્ત્રીની નજીવી જુલોને મોટું રૂપ
આપી તેને ઉતારી પાડવાની તજવીજ કરવા મંડી પડે છે, તેના
પતિ સમક્ષ તેના વિરૂદ્ધ રોજ કાન બંબેરણી કરવા માંડે છે. પુરુષ
આખો દિવસ ધન ઉપાર્જનાર્થે ધર બહાર રહેતો હોવાથી તેને સાચી
વસ્તુસ્થિતિનું જ્ઞાન હોતું નથી. એટલે તે મા-બેનના શબ્દો અને
કથનો સાચાં માની સ્ત્રી પ્રતિ ઉશ્કેરાય છે, કોઈ કોઈ વાર
તેને મારજીડ પણ કરે છે. આમ પતિપત્ની વચ્ચે ખટરાગ કરવાનું
કાર્ય સાસુ-નણ્ણદો જ કરે છે એ નક્કી જ છે.

વળી સાસુ-નણ્ણદો નવરી પડતાં આડોશીપાડોશી સ્ત્રીઓ
સાથે બેસી પોતાની વહુનાં વગોણાં ગાવામાં મગ્ન માને છે. પોતાના
પુત્રની સ્ત્રીના જ્યાં ત્યાં અવગુણો—પછી તે તેનામાં હોય કે ખોટા
સર્જેલા હોય—ગાવાથી પોતાના જ ઘરની આખરે હલકી પડે છે, તેનું
તેમને જ્ઞાન રહેતું નહિ હોય ! વહુ તો તેમની શુદ્ધામડી બનીને જીવે

તેમાં તેમને સારું લાગે છે. તેમના તરફથી ગુમરાતા આવા ત્રાસથી વહુ ખિચારી અંતરની વ્યથાઓથી રોજ સળગતી જ રહે છે. દુઃખ હોય ત્યાં બૂખ પણ ભાગી જાય છે, એમ સ્ત્રી ખિચારી બૂખમરાથી પિડાય છે. હજારો પ્રકારની મનોવ્યથાથી પિડાય છે. માવડીઆ પતિના મારને સહન કરી કરી અકથ્ય શારીરિક વેદના અનુભવે છે, પરિણામે ઘણી સ્ત્રીઓ અકાળે મરણ પામે છે, અને આમ થાય છતાં યે સાસુ-નણદોના મન કે હૃદયમાં જરાએ અસર કે લામણી થતી જ નથી. એ તો કહેશે કે રાંડ કંકાસણી હતી બલે મરી ગઈ તો. છોકરાને ખીજ વહુ લાવીશું. ખીજ વહુ આવે ત્યારે સાસુ-નણદો થોડાક દિવસો તો તેની સારી માવજત કરે છે પરંતુ કુતરાની પુંછડી હજારો વરસ ભોંયમાં દાટો છતાં ફરીથી અહાર કાઢો ત્યારે વાંકી ને વાંકી ! તેમ સાસુ-નણદો તેમનું મૂળ રૂપ ધારણ કરી વહુ પર દોરદમામ અજાવવા માંડે છે. અને નવી વહુ વિરૂદ્ધ પણ છોકરાની કાનભંભેરણી શરુ કરે છે. પરંતુ દરેક સ્ત્રી એવી ન હોય એમ પુરુષ સાધારણ બુદ્ધિનો હોય તોયે સમજી શકે એટલે ધીમે ધીમે પુરુષ પણ તેમની પોતાની સ્ત્રી વિરૂદ્ધની વાતો ન સાંભળતાં, કાન આડા કરે છે. એટલે છોકરો પણ ‘રાંડવો’ થઈ ગયો છે એમ મનમાં બળાપો કરતાં છેવટે યાકીને તેઓ જાય છે.

દરેક પુરુષે પોતાની સ્ત્રી વિરૂદ્ધની ફરિયાદો સાંભળી ખોટો ઉશ્કેરાટ અનુભવવો ન જોઈએ, પરંતુ સત્ય વસ્તુની તારવણી કરવી જોઈએ. જે તપાસ દરમિયાન સ્ત્રી ગુનેગાર જણાય તો મારજુડ કર્યા સિવાય યોગ્ય શિખામણ આપી તેને સીધે રસ્તે ચાલવા આજ્ઞા કરવી જોઈએ અને માખેન ગુનેગાર જણાય તો તેમને એવો ખોટો અન્યાય ઉભો નહિ કરવા માટે સમજાવવાં જોઈએ. સાથે સાથે તમને એટલું કહી દઉં કે હું અત્યારે જે વાત કરું છું તે બધી

વસ્તુઓ મુખ્યત્વે જે કુટુંબોમાં અજ્ઞાનતા પ્રસરીલી છે ત્યાં થવા પામે છે.

હવે આવી સાસુ-નણુદોએ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે ‘સો દહાડા સાસુના તો એક દહાડો વહુનો’ અભારે જે વહુને દુઃખ આપે છે તે વહુ તમને ઘડપણમાં કેવું સુખ આપશે? તેનો ખ્યાલ કરો છો કે? જેવું વર્તન તમે વહુ ઉપર રાખો છો તેવું વર્તન એ પણ તમારા ઉપર તમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં દાખવશે જ ને? માટે સાસુઓએ સમજીને પોતાનાં પુત્ર તમજ પુત્રવધુ સુખી થાય એ માટે જ અહોનિશ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. વહુની નણુદો હોય તેમને પણ ખીજી જગાએ વહુ બનીને જ જવાનું હોય છે. એટલે તેમને પણ એવું જ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે, માટે સ્ત્રીએ સ્ત્રી ઉપર વેરઝેર કે દાખ નહિ રાખતાં સહુ સરખાં છે એમ માની પોતપોતાનું કાર્ય કાઠ પણ પ્રકારે દેષ કે દગા સિવાય કરે જવું જોઈએ. આ પ્રશ્ન સ્ત્રીઓએ જ પરસ્પર સમજવાનો છે. સ્ત્રીઓ જ જ્યાં સ્ત્રીની નિંદા કે તેને ગુલામ બનાવવાનું ઇચ્છતી હોય ત્યાં આપણે પુરુષોને શું કહી શકીએ? એટલે સ્ત્રીઓએ જ સ્ત્રીઓનો મોભો અને માન જળવતાં શીખવું જરૂરી છે.

‘સંસારનું નૂર ગણાતી નારીમાં આવા અવગુણો શાથી આવતા હશે?’ વચ્ચે જ સમજાવેને પ્રશ્ન કર્યો.

અયોગ્ય સહવાસ

તેનું મુખ્ય કારણ આપણી અજ્ઞાનતા તો છે જ તદુપરાંત સ્ત્રીઓને નાની વયથી મળતા સ્ત્રીઓના અયોગ્ય સહવાસના આભારી છે. વૃદ્ધ બનેલી સ્ત્રીઓ અને ડોશીઓ તેમને મળતો નવરાશનો વખત ગામગપાટા મારવામાં અને લોકોની નિંદાઓ કરવામાં ગાજે છે. અને એ સમયે બાળ વયની નાની છોકરીઓ તેમની પાસે ખેસી

તેમની વાતો સાંભળી સંસારિક શિક્ષણનાં મુળતત્વો ગ્રહણ કરે છે, અને જેમ જેમ તેમની વય વધતી જાય છે તેમ તેમ તેમણે ડાશીઓ પાસેથી ગ્રહણ કરેલી વાતો તેમનામાં દૃઢિભૂત બનતી જાય છે. પોતાના સંસ્કારો સાથે સંકળાએલા દુર્ગુણો વડે આપણા સંસારમાં અવિભક્ત કુટુંબની પ્રથા ચાલતી હોવાથી વારંવાર સાસુ સસરા, દેરાણી જેઠાણી સાથે તેઓ કળ્યા કંકાસ કરે છે અને પોતાના સંસારને પણ દુઃખરૂપ બનાવી મુકે છે. અમુકા કે ઈર્ષાનો ગુણ સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે, તદુપરાંત ખરાબ શિક્ષણ, સલાહ અને સહવાસ મળે પછી બાકી શું રહે? એટલે હું તો ખાસ બાર દઈને જણાવું છું કે ધરડી સ્ત્રીઓ કે જેમને માટે ભાગે ધરકામ કરવાનું હોતું નથી, તેમણે બીનજરૂરી વાતો કરવાની છોડી દઈ સારા કાર્યો કે સારી વાતો કરવામાં અને પ્રભુભક્તિ કરવામાં જ જીવન ગાળવું જોઈએ.

હવે હું તમને એક વસ્તુ કહી દઉં કે પોતાનું ધર ઉભળવા માટે સ્ત્રીએ દરેક જાતના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. સૌની સાથે નમ્રતા અને વિવેકથી વર્તવું જોઈએ. સૌ પોતાના તરફ સારી લાગણી અને સારા ભાવ બતાવે તે માટે શુદ્ધ પ્રેમ વડે સૌનાં મન જીતી લેવાં જોઈએ. જગતમાં કોઈ પણ ચીજ એવી નથી કે જે શુદ્ધ પ્રેમ વડે વશ ન થાય પ્રેમ એટો નારીનું પરમ દૈવત છે, એટલે સંસારને સુખી બનવા માટે શુદ્ધ પ્રેમ રૂપી વશીકરણ ઔષધ સ્ત્રીઓએ સદાને માટે હૃદયમાં સંધરી રાખવું જોઈએ.

આજની સુન્દરેલી યુવતીઓ

‘અને આનંદીબેન ! આજકાલની પેઢી અંગ્રેજી ભણેલી ચટક મટક ચાલતી છોડીઓની વાત તો તમે કહી જ નહિ ?’ ધરડાં મોતીબાએ છેક છેડેના ખુણેથી ટહુકા કર્યો.

‘હા, એ વાત અર્વાચીન યુવતિઓએ સમજવાની જરૂર છે. આપણે જે સમાજમાં અને દેશમાં જન્મ્યાં છીએ તે મુખ્ય વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખી લેલે અંગ્રેજ કુળવણી લીધી હોય છતાં પોતાનું વર્તન સ્વદેશી અને આદર્શ નારી મર્યાદાને ઓપાવે તેવું રાખવું જોઈએ. અંગ્રેજ કુળવણી લીધાથી ફાયદાઓ થાય છે, પરંતુ તે મેળવવા જતાં તેની સાથેની ખીનજરૂરી અને નકલી ફેશનો અપનાવવી એ શોભારૂપદ નથી. ખુલ્લે ખુલ્લું માથું કે ફરફરતા વાળ રાખી ન્યાં ત્યાં રખડવું, સૌભાગ્યપ્રતિક સમા ચાંલ્લા વિનાનું કપાળ રાખવું કે વડીલોની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરી પતિનો હાથ પકડી ફરવું કે વિદેશિય પહેરવેશ પહેરવો એવાં આચરણો શિક્ષિત સ્ત્રીએ રાખવાં એ તેના માટે શરમજનક ગણાય. મેળવેલા જ્ઞાન અને વિદ્યાનો દુરુપયોગ તેણે કર્યો એમ કહેવાય, એટલે હંસ જેમ દુધ અને પાણી મિશ્ર હોય છતાં દુધને જ પી જાય છે, તેમ અંગ્રેજ કુળવણીથી મળતા સુસંસ્કારો જ ફક્ત અપનાવી લેવા જોઈએ. આવી સ્ત્રીઓએ નક્કી યાદ રાખવું કે ‘દેશ તથ્યે પણુ વેશ કદિન તથ્યે.’ જગતભરની ખીજ નારીઓ જૂઓ તો તે તેમનો ચાલુ પહેરવેશ ગમે ત્યાં જશે પણ છોડશે નહિ. એટલે અંગ્રેજ કુળવણી લેતો બેનોએ આર્થ નારીને શોભે તેવા જ ગુણો સંપાદન કરવા જોઈએ.

હવે અંતમાં હું તમને જણાવીશ કે નારીસમાજના ઉદ્ધાર માટે સર્વતોમુખી પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે, એમાં આપણે આપણા જ ઉદ્ધાર માટે, આપણા ધરને, આપણા સંસારને ઉજવળ બનાવવા માટે વધુ પ્રયાસો કરવાની જરૂર છે, એજ.

આવતી કાલે રાત્રે છોકરીઓનું જાગરણ વ્રત છે એટલે તેમને લાયક હું આપણા તહેવારોનું મહાત્મ કહીશ.

આપણાં વ્રતો અને તહેવારો

કુમારિકાઓની જાગરણનીરાતનો દહાવો લેવાને મોટી ઉમ્મરની અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ પણ આખી રાત જાગે છે. નાની છોકરીઓ કદાચ ઉઘી જાય એટલે તેમને ઉત્તેજન આપી આખી રાત્રિ જગાડવા વૃદ્ધાઓ પણ તેમની સાથે જાગે છે. નાની ને મોટી ઉમ્મરની બધી છોકરીઓ ભેગી મળી રાસ-ગરબાઓની રમઝટ ખેલાવે છે. ખરેખર એ સમયે કુમારિકાઓના અને યુવતીઓના હૃદયમાં આનંદના હિલોળા ચડે છે !

આજે તો આનંદીબેન ! વાતો કહેવાનાં હતાં એટલે સૌ સ્ત્રીઓ તથા કુમારિકાઓ સલામાં આવી બેસી ગયાં હતાં. પરંતુ ‘આનંદીબેનના ત્યાં મહેમાનો ઓગિંતા આવ્યા છે એટલે તે કલાક કે બે કલાક મોડાં આવશે !’ એવો સંદેશો આવતાં સ્ત્રીઓ અને કુમારિકાઓ રાસ-ખેલનમાં મશગુલ બની ગઈ. સતત ગાતાં, રમતાં અને ખેલતાં સ્ત્રીઓ થાકવા લાગી એટલે ગાવા રમવાનું બંધ કરવા માંડ્યું, એટલામાં તો આનંદીબેન પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. એક પછી એક સૌ આવીને તેમની આસપાસ ગોઠવાવા લાગ્યાં. સૌ આવી ગયાં એટલે આનંદીબેને કહ્યું. આજે હું તમને ‘આપણા તહેવારો’ વિષે વાતો કહીશ.

અન્નકુટોત્સવ

નૂતન વરસના શરૂઆતના પહેલા દિવસ કારતક સુદી ૧ ના દિવસે અન્નકુટ ભગવાનની અને ગોવર્ધનની પૂજા કરવામાં આવે છે. તે દિવસે મંદિરામાં ભગવાનને અન્નકુટ ધરાવવામાં આવે છે. આની કથા એવી છે કે એક દિવસ બધાં ગોપગોપીઓ વિવિધ પ્રકારની વાનીઓ બનાવી લાવી ગોવર્ધન પર્વત સમક્ષ મુકી તેની પૂજા-પ્રાર્થના કરતાં હતાં. એ સમયે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ત્યાં જઈ ચઢ્યા. તેમણે બધાંને પૂછ્યું. ‘તમે આ શું કરો છો ?’

એટલે એક ગોપ ઉભો થયો, તેણે કહેવા માંડ્યું, ‘અમે આ દિવસે ઈન્દ્રદેવની પૂજા કરીએ છીએ. બહુ જ લાંબા વખતથી આ દિવસે ઈન્દ્રદેવની પૂજા કરવાનો રિવાજ અમારામાં ચાલ્યો આવે છે, એટલે અમે તેમની પૂજા કરી તેમને જમાડવા માટે આ બધી વસ્તુઓ અહીં મુકી તેમની પ્રાર્થના કરીએ છીએ.’

આ સાંભળી શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું. ‘ભાઈઓ તમારી મોટી ભૂલ થાય છે, જે દેવતા ખાતો નથી તેને તમે ખવડાવો છો પરંતુ જે ખાય છે, તેને ખવડાવતાં નથી.’

એટલે એક યુવાન ગોપ ઉભો થઈ કહેવા લાગ્યો, ‘હે કૃષ્ણ, એમ ન કહેશો. ઈન્દ્રદેવ અમને જોઈએ તેમ વરસાદ આપે છે. અને એના પુણ્યપ્રતાપે, એની કૃપાના લીધે અમે ધાન્ય પેદા કરી જીવી શકીએ છીએ, અમારાં પશુઓને સાચવી શકીએ છીએ.’

‘ભાઈ! ખરી રીતે તો ઈન્દ્રને બદલે આ ગોવર્ધન પર્વત જ તમને વરસાદ લાવી આપે છે, તમારાં પશુઓને પણ એ જ ખાવાનું પૂરું પાડે છે, એટલે ઈન્દ્રની પૂજા કરવાનું મૂકી દઈ ગોવર્ધનની પૂજા કરવા માંડો’ શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું.

એટલે બધાં ગોપગોપીઓ મહિમામંદિ વાતો કરવા લાગ્યાં. શું શ્રીકૃષ્ણ કહે છે એ વાત સાચી છે? પછી તેમણે શ્રીકૃષ્ણને કહ્યું, ‘અમે જો ભોજન ધરાવીએ તે ગોવર્ધન આશે તે તો અમે તેની પૂજા કરીએ.’

સારું ત્યારે લાવો ભોજન અને મુકો ગોવર્ધન સમક્ષ. એટલે સૌ ગોપગોપીઓ થોડીક જ વારમાં ભોજનની નવી નવી વાનીઓ લઈ આવ્યાં અને પર્વત સમક્ષ મૂકી. પછી શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું ‘તમે તમારી આંખો બંધ કરી ગોવર્ધનની પૂજા કરો. એટલે સૌએ તેમ કર્યું. શ્રીકૃષ્ણે ગોવર્ધન ૩૫ ધારણ કરી બધું ભોજન આરોગી લીધું, ગોપ-ગોપીઓ થોડીવાર પછી આંખો ઉઘાડી જુએ તો ભોજન સામગ્રીઓ ન મળે. તેમને હવે ગોવર્ધન ઉપર આસ્થા બેઠી અને તેનું પૂજન કરવાનું શરૂ કરી દીધું. ઈન્દ્રની પૂજા બંધ કરી.

એ બખર નારદજીને પડી. તેમણે ઈન્દ્રની કાનભંભેરણી કરી. ઈન્દ્ર ગોપગોપીઓ પર બહુ જ ગુસ્સે થયો. તેણે તો બારે મેધ છોડી મુક્યા. ન્યાં ત્યાં જળજળ બંબાકાર ! લોકો ગભરાવા માંડ્યાં, પશુઓ ત્રાસ પામવા લાગ્યાં, ધરોની પાયમાલી થવા માંડી. ગોપગોપીઓ શ્રીકૃષ્ણને પાસે જઈ કરમરવા લાગ્યાં. ‘અમને બચાવો, અમને બચાવો.’

શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું, ‘ચાલો, ગોવર્ધનની પૂજા કરવા, એ તમારી રક્ષા કરશે.’ એટલે સૌ ગોપગોપીઓ અને શ્રીકૃષ્ણ ગોવર્ધન પર્વત પાસે ગયાં અને આંખો બંધ કરી બધાં તેનું ધ્યાન ધરવા લાગ્યાં. એટલે શ્રીકૃષ્ણે તેને ટચલી આંગળી પર ઉંચકી લીધો અને સૌ ગોપગોપીઓ અને પશુઓને આશ્રય આપ્યો.

વર્ષાના કોપથી ગોકુળ ભાંગવા-તણાવા લાગ્યું. એ દેખી નારદ-જીને દયા આવો. તે ઘઘાજી પાસે ગયા અને ઈન્દ્રના કોપની વાત તેમને કરી. ઘઘાજી તરત જ ઈન્દ્ર પાસે ગયા અને આવો ત્રાસ કરવાનું કારણ પૂછ્યું.

ઈન્દ્રે કહ્યું, જોપજોપીઓ જે-આજસુધી મારી પૂજા કરતાં હતાં તેમણે મારું અપમાન કયું છે. તેથી હું મારું વેર લઉં છું.’

ત્યારે બ્રહ્માજીએ કહ્યું. ‘જીઓ, ઇન્દ્ર. જ્યારે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન જે જોપજોપીઓની રક્ષા કરે છે, ત્યાં તમે શું કરવાના છો ? ઇન્દ્રે તે જોયું. તેનો ગુસ્સો સમી ગયો. તેણે શ્રીકૃષ્ણની માફી માગી.

ત્યારથી અન્નકુટોત્સવ અને જોવર્ધનની પૂજા કરવાની પ્રથા આપણામાં ચાલતી આવે છે.

બાઈબીજ

કારતક સુદી ૨ ને દિવસે બાઈ બેનના ત્યાં જન્મવા જાય છે અને બાઈ બ્રહ્મામાં બેનને વસ્ત્રાભૂષણો અને ધરણીગાંઠાં પોતાની આર્થિક સ્થિતિ પ્રમાણે આપે છે.

પહેલાંના વખતમાં યમુનાજી તેમના બાઈ યમરાજને તેમના ત્યાં જન્મવા આવવા માટે પ્રાર્થના કરતાં પરંતુ યમરાજ, ‘આવીશું, આવીશું’ એમ કહી કહી વાયદા કરે જતા હતા. છેવટે યમુનાજી જયંત્રજસ્તીથી તેમને ઘેર તેડી ગયાં અને બહુ જ સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન પોતે તૈયાર કરી તેમને જમાડ્યા. એ દિવસ કારતક સુદી બીજનો હતો એટલે આ દિવસ બાઈબીજ કે યમદ્વિતિયાના નામે ઓળખાય છે.

કાલાષ્ટમી

કારતક સુદી આઠમ કાલાષ્ટમીના નામે ઓળખાય છે. આની કથા એવી છે કે એક વખતે બધા દેવો:-બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વ, ઇન્દ્ર વગેરેની સલા મળી હતી. તેમાં સૌ પોતપોતાની મહત્તાનાં અણગાન

ગાવા લાગ્યા. બ્રહ્મા કહે હું મોટા દેવ, મહાદેવ કહે હું મોટા. એ દરમિયાન બ્રહ્માએ મહાદેવની ખૂબ મશ્કરી કરી તેથી તે ગુસ્સે થયા. તેમણે ત્યાં ને ત્યાં જ કાળભૈરવને પેદા કર્યો. મહાદેવજીએ તેને આજ્ઞા કરી કે બ્રહ્માનું એક માથું કાપી નાખ. કાળભૈરવે બ્રહ્માજીનું એક માથું તરત જ કાપી નાખ્યું. ત્યારથી પંચમુખી બ્રહ્મા ચાર મુખવાળા થયા છે. અને ચતુરાનનના નામે ઓળખાય છે. કાલભૈરવને એ દિવસે મહાદેવજીએ પેદા કર્યો તેથી એ દિવસ કાલાષ્ટમી નામે ઓળખાય છે. કાલભૈરવને મહાદેવજીનો ગણુ ધારી તેની બધા પૂજા કરે છે.

દત્તાત્રય જયંતિ

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ એ ત્રણેની સંયુક્ત મૂર્તિ તેને દત્તાત્રય ભગવાન આપણે માનીએ છીએ. તેમનો જન્મ માગશ્વર વહી છઠ્ઠા રાજ થયેલો ગણાય છે અને તે દિવસે તેમની પૂજા કરવામાં આવે છે. આ પ્રસંગની એવી કથા છે કે, એક વખતે લક્ષ્મીજી, પાર્વતીજી અને બ્રહ્માની સ્ત્રી સાવિત્રી પોતપોતાના પતિવ્રત અને સુશીલતા માટે અહંકાર થયો. તે માનવા ભાગી કે ત્રિલોકમાં અમારા જેવી પવિત્ર નારી કોઈ નથી નારદજીને તેમનું અભિમાન ઉતારવાની ઇચ્છા થઈ.

તે પાર્વતીજી પાસે ગયા અને કહ્યું. ત્રિલોકમાં અત્રિ ઋષીની પત્ની અનસુયા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી મેં ક્યાંયે જોઈ નથી. એટલે પાર્વતીજી ગુસ્સે થયાં. તેમણે તો મહાદેવજી સાથે રીસામણાં લીધાં. મહાદેવજી પૂછે છે, ‘તને શયું છે શું તે તો કહે?’ પાર્વતીજી કહે અમારાથીએ વધારે પવિત્ર અત્રિ ઋષીની પત્ની અનસુયા ગણાય છે તો તેનું પતિવ્રતપણું નાશ પામે તેવું કરો. નારદજીએ સાવિત્રી

અને લક્ષ્મીજીને પણ અનસુયાના પવિત્રપણાની વાત કરી. તેઓ પણ અનસુયા પર દ્રેષ કરવા લાગી અને પોતપોતાના પતિ બદલા અને વિષ્ણુને અનસુયાનું પતિવ્રતપણું ભ્રષ્ટ કરવા આગ્રહ કરવા લાગો.

શ્રીઓના દરરોજ કહેવાપણાથી અને તેમના કથયાકંઠાસથી કંટાળતાં ત્રણ દેવતાઓ અનસુયા પાસે ગયા અને તેની પાસે જમવા માટે બીક્ષા માગી. અનસુયાએ તેમને કહ્યું, ‘આપ પાસેની નદીમાં સ્નાન કરી આવો, એટલામાં હું રસોઈ તૈયાર કરી રાખું છું.’ ત્રણ દેવતાઓ સ્નાન કરવા ગયા, એટલે અનસુયાએ રાંધીને વિવિધ પ્રકારની ભોજનસામગ્રી તૈયાર કરી દીધી. ત્રણે આવ્યા એટલે તેમને જમવા પધારવાનું કહ્યું. ત્યારે તેઓ કહે છે કે તું અમારી સમક્ષ નગ્ન બની ભોજન પીરસે તો જ અમે જમીએ. અનસુયા આ સાંભળીને ઉદ્વેગ પામી. પરંતુ તેણે વિચાર કર્યો કે આવી અયૌગ્ય માગણી મહાત્મા પુરુષો કરે જ નહિ. તેણે દીર્ઘદૃષ્ટિથી અને પોતાના પવિત્રપણાથી વિચાર કર્યો તો તેને દેવાનું કપટ જણાઈ આવ્યું. તે તેના પતિ અત્રિ ઋષી પાસે ગઈ અને તેમના પગ પાણીથી ધોયા. પગ ધોએલું પાણી લઈ પાછી આવી અને ત્રણે દેવતાઓ પર તેણે તે છાંટ્યું. દેવતાઓ તરત જ નાના નાનાં બાળકો બની ગયાં. પછી અનસુયા નગ્ન બની. તેમને ખૂબ દુઃખ પાતું અને બાળકોની માફક રમાડવા અને ઉછેરવા માંડ્યા.

બહુ દિવસ ગયા છતાં ત્રણે દેવ ઘેર પાછા આવ્યા નહિ એટલે તેમની શ્રીઓને ચિંતા થવા લાગી. તેણે ન્યાં ત્યાં તપાસ કરાવા માંડી પણ ક્યાંયે ભાળ લાગી નહિ. એવામાં એક દિવસ નારદજીનો મેળાપ થયો. તેમણે પૂછ્યું! દેવ! અમારા પતિઓને ક્યાંએ જોયા. નારદજી બધું જણાવતા હતા પરંતુ તેમણે એટલું જ કહ્યું કે ‘સોડાક દિવસો ઉપર મેં એ ત્રણેને અનસુયાના આશ્રમ બાણી જતા જોયા હતા.

ત્રણે દેવીઓ અનસુયાના આશ્રમે ગઈ. અનસુયાએ તેમનો સારો આદરસત્કાર કર્યો અને આગમનનું કારણ પૂછ્યું. ત્યારે પાર્વતીજી બોલ્યાં. અમારા ત્રણેના પતિઓ ગુમ થયા છે, તે ક્યાંયે મળતા નથી. અમે સાંભળ્યું છે કે થોડાક દિવસો પહેલાં એ તમારા આશ્રમ તરફ આવી હતા. તમે તેમની કંઈક બાળ આપો તો સારું.

ત્યારે અનસુયા ત્રણેને અંદર લઈ ગઈ અને પારણ્યામાં હિંચતા બાળકોને બતાવો કહ્યું. ‘ઝોળખી દેવો. આમાંથી જે તમારા પતિ હોય તેમને’

ત્રણે બાળકો સરખા જ દેખાવના અને સરખા રૂપના હતા. ચોતપોતાના પતિને ઝોળખવા મુશ્કેલ હતા. છેવટે ત્રણે જણાં અનસુયાની પવિત્રતાનો પ્રભાવ દેખી ખસીઆણાં પડી ગયાં અને તેમણે અનસુયાની માફો માગી, તેમનું અભિમાન ઉતરી ગયું. પછો અનસુયાએ તેના પતિના પગ ધોઈ ત્રણે બાળકો પર જળ છાંટ્યું એટલે તેઓએ મુળ સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. ત્યારથી એ ત્રણે ભગવાન સંયુક્ત રૂપે દત્તાત્રય ભગવાનના નામથી ઝોળખાય છે, તેમની મૂર્તિ ત્રણ મસ્તકવાળી અને છ હાથવાળી હોય છે.

શિવરાત્રી

મહાવદી ૧૩ કે તેની આસપાસના દિવસમાં શિવરાત્રી આવે છે. એ દિવસે બધાં ઉપવાસ કરે છે. અને શિવલિંગનું પૂજન કરે છે. બધાં મહાદેવજીનાં સ્થાન હોય છે ત્યાં મેળા પણ ભરાય છે. આ શિવરાત્રી સંબંધમાં લિંગ પુરાણમાં એવી કથા છે કે:—

એક શિકારી હતો. તેની પાસે ખાવા માટે ઘરમાં એક દાણો પણ નહતો. એટલે તે ફરતો ફરતો જંગલ તરફ શિકારની શોધમાં

આલ્થો. આગળ જતાં એક સુંદર તળાવ આવ્યું. તેની પાસે મહાદેવજીનું દેવળ હતું અને આલુઆલુ ઝાડી પણ પુષ્કળ હતી. શિકારીએ વિચાર્યું કે અહીં ખેસું તો જરૂર શિકાર મળશે. કાઠને કાઠ પ્રાણી પાણી પીવા તો આવશે જ ને ? એ તો એમ ધારીને ત્યાં સંતાપને ખેડો.

થોડાક વખત થયો એટલે એક મૃગલી પાણી પીવા આવી. તેને દેખી પેલા શિકારીએ બીલીપત્રનું ઝાક હતું તેમાંથી એક પાંદડું તોડીને શિવલિંગ પર ચઢાવ્યું અને પછી હાથમાં ધનુષ્યાણ લીધું. મૃગલી ચારે દિશામાં જોતી જોતી જાય છે. શિકારીને ધનુષ્યાણ ચકાવેલો દેખી, તે બોલી. ‘હે શિકારી તું મને મારીશ નહિ.’

‘અરે ! આજ આખા દિવસનું મને તેમજ મારા કુટુંબને ખાવાનું નથી મળ્યું.—અમે ભૂખ્યાં છીએ. તેનું શું થાય ? એમ કહી શિકારી વિચારમાં પડ્યો, પછી તેણે પૂછ્યું. ‘હે મૃગલી ! તું પશુયોનિમાં જન્મી હોવા છતાં મનુષ્ય જેવી વાચા શી રીતે બોલે છે ?’

‘ત્યારે મૃગલીએ કહ્યું. ‘હું મારા પૂર્વજન્મે ઇન્દ્રની અપ્સરા હતી. મેં હિરણ્યાક્ષાસુર સાથે લગ્ન કર્યા હતાં. મહાદેવજીને મારું નૃત્ય દરરોજ જોવું ગમે. એક દિવસ મારા પતિ સાથે વાતો કરતાં મોડું થયું તેથી મહાદેવજી ગુસ્સે થયા. તેમણે મને ત્રાપ આપ્યો કે તું મૃગલી અને તારો પતિ મૃગ બની જંગલમાં રખડ્યા કરો.’ હું તો ત્રાપથી થયરી ઊડી. મહાદેવજીને બહુ બહુ આજીજી કરી ત્યારે તેમને દયા આવી અને કહ્યું. જા, આ ત્રાપથી તમે બાર વરસ પછી મુક્ત થઈ જશો અને તમને બનેને પરસ્પર—શોક થશે તે દિવસે તમારા ત્રાપનું આપોઆપ નિવારણ થશે.’ ત્યારથી અમે અહિં રહીએ છીએ. ‘હે શિકારી ! માટે તું મને મારીશ નહિ. હું ખેજવ છું. દુઃખથી મારું શરીર સુકાઈ ગયેલું છે એટલે એમાંથી ખાવા

માટે કંઈ નહિ મળે, મને જવા દે. હમણાં ચોડીવાર પછી બીજી મૃગલી આવશે તેને તું મારજે.’

‘ના, મને તું છેતરે તો ? તને જવા દઉં અને પછી બીજી મૃગલી પણ ન આવે તો ? હું તો બૂખે જ મરી જાઉંને ? માટે હું તો તને મારી જ નાખું.’ શિકારીએ કહ્યું.

જો બીજી મૃગલી નહિ આવે તો હું મારી મેળે તારી ઝુપડીએ સવારે હાજર થઈશ, ત્યારે તું મને મારી નાખી તારી તથા તારા કુટુંબીઓની બૂખ સમાવજે,’ મૃગલીએ કહ્યું.

શિકારીને કંઈક ભરોસો પડતાં તેણે એ મૃગલીને જવા દીધી. બીજીની રાહ જોતો તે બેઠો. કલાકેક પછી બીજી મૃગલી આવી. ફરીથી પેલા શિકારીએ શિવલિંગપર એક બીલીપત્ર ચઢાવ્યું અને પછી ધનુષ્યાણ ચઢાવ્યું. મૃગલીએ તે જોયું. તેણે કહ્યું, ‘હે શિકારી મને મારીશ ના’ કારણ કે વિરહાભિથી રોજ બળતી બળતી હું સુકાઈ ગઈ છું. માટે મને જવાદે, હમણાં એક મોટો તાળો ને તંદુરસ્ત મૃગ પાણી પીવા આવશે. તેનો શિકાર કરજે એટલે તારું તથા તારા કુટુંબીઓનું બે દિવસ સુધી ગુજરાન ચલાવી શકીશ.’

શિકારીએ આ મૃગલીને કહ્યું કે હું તને અત્યારે જવા દઉં અને મને શિકાર ન મળે તો મારે ખાવું શું ?

‘મૃગલીએ કહ્યું, તને શિકાર નહિ મળે તો સવારે હું તારી ઝુપડીએ આવીને હાજર થઈશ.’

શિકારીએ બીજી મૃગલીને પણ જવા દીધી.

હવે શિકારી મૃગની રાહ જોતો બેઠો.

રાત્રિનો છેલ્લો પ્રહર ચરુ થવાની તૈયારી હશે, એ સમયે મૃગ ત્યાં આવ્યો. શિકારી મારવા ઉભો થયો એટલે મૃગે કહ્યું, ‘હે શિકારી હોમો રહે, હું પૂછું તેનો જવાબ દે પછી મને મારી નાખજે.’

શિકારી કહે, ' તારે શું પુછવાનું છે ?'

મૃગે કહેવા માંડ્યું, ' મારા પહેલાં જે મૃગલીઓ અહિં પાણી પીવા આવી હશે, તે ક્યાં ગઈ ?'

' તેમને તો મેં જીવતી જવા દીધી ' શિકારીએ કહ્યું.

' તો મને પણ જવા દે, મૃગે કહ્યું, કારણકે મારી સ્ત્રી પ્રસૂતીની વેદના અનુભવવાના સમયમાં છે, એટલે મારે તેને મળવું જ જોઈએ. મને પણ તેમની માફક જીવતો જવા દે.'

શિકારીએ કહ્યું, તું પણ તેમની માફક સવારે મારી ઝુંપડીએ આવવાનું વચન આપે તો તને જવા દઉં. મૃગે તેમ કયું એટલે તેને જવા દીધો.

સવાર થયું એટલે શિકારી મૃગ-મૃગલીઓની રાહ જોતો બેઠો હતો. થોડીવાર પછી એક મૃગલી આવી. તેની ચારે બાજુ નાનાં નાનાં બચ્ચાં ખેલતાં કુદતાં આવતાં હતાં. મૃગલી આવી એટલે શિકારી તેને મારી નાખવા તૈયાર થયો. એટલે મૃગલીએ કહ્યું, ' બચ્ચાણ સ્ત્રીને મારવી એ મહાન પાપ છે. તેમ છતાં તું મને મારી નાખ્યા પછી મારાં બચ્ચાંઓને મારે ઘેર મુકી આવીશ એવું વચન આપ ' એટલામાં તો બીજી મૃગલી અને મૃગ પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. બંધાં એક બીજાને મળ્યાં અને મરવા માટે તૈયાર થયાં, પણ પહેલું કાણ મરે ? મૃગ કે મૃગલીઓ.

મૃગે કહે હું મરું, મૃગલીઓ કહે પહેલાં અમે મરીએ. આમ ધણી રકબક થવા માંડી અને શોક કરવા લાગ્યાં. આ દૃશ્ય જોઈને શિકારીને પણ દયા આવી. તેણે કહ્યું, જાઓ, તમને બંધાંને જીવત-દાન આપું છું. તદુપરાંત આજથી હું કોઈ પ્રાણીની હત્યા કરીશ

નહિ. એ વખતે આકાશમાંથી પુષ્પવર્ષા થઈ. આકાશમાંથી વિમાન આવ્યું અને તેમાં પેલા શિકારી, મૃગ અને મૃગલીઓ અને તેનાં બચ્ચાંને સ્વર્ગમાં લઈ ગયું. પરમાત્માએ તેમને મૃગરાશિ બનાવી નભમંડળમાં સ્થાપ્યાં. આજે પણ મૃગરાશિ નક્ષત્રની આસપાસ તેનાં એ બાળકો આગળ પાછળ અને બીજી મૃગલી તેની પાસે આકાશમાં જોતાં દેખાય છે.

હોળી

ફાગણ સુદી પુર્ણિમા, હોળિકા ઉત્સવ તરીકે પળાય છે. એ દિવસે ભાકાં, છાણાં વગેરે ભેગાં કરી સળગાવવામાં આવે છે. સૌ એ અગ્નિની પ્રદિક્ષણ કરી, રમે છે, ગાય છે અને આનંદ માણે છે.

આની કથા એવી છે કે હિરણ્યાકશ્પ નામે મહાસુર નાસ્તિક હતો. તે ભગવાનને માનતો નહતો પરંતુ પેતેજ ભગવાન છે માટે સૌએ તેની પુજા કરવી એવો તેણે આદેશ કરેલો હતો. તેનો પુત્ર પ્રહલાદ ભગવાનનો મોટો ભક્ત હતો. તેણે તેના બાપનું કહેણું માન્યું નહિ અને ભગવાનનું ભજન કરવા લાગ્યો. એટલે હિરણ્યાકશ્પે પ્રહલાદને મારી નાખવા ધણા ધણા ઉપાય કર્યા. પરંતુ ભગવાનની કૃપાથી તે મરતો નહતો. હિરણ્યાકશ્પની બેન હોળિકા હતી. તેને તેણે કહ્યું કે તું પ્રહલાદને જોળામાં લઈ અગ્નિમાં બેસ જોથી તે બળીને ભસ્મ થઈ જાય. હોળિકાએ તેમ કયું. પરંતુ ‘રામ રાખે તેને કાણુ ચાખે’ એ ન્યાયે હોળિકા બળી ગઈ અને પ્રહલાદ જીવતો નીકળ્યો. એ દિવસથી આપણામાં હોળિકા ઉત્સવ ઉજવવામાં આવે છે. તે દિવસે વિષ્ણુ ભગવાનની પૂજા કરવામાં આવે છે.

કુળેદી

હોળીના બીજ દિવસે એટલે ફાગણ વદી ૧ ના દિવસે આ તહેવાર પાળવામાં આવે છે. પ્રહલાદનો વિજય થાય છે તેના લીધે બીજો દિવસે આનંદોત્સવ કરીને લોક ફાગ ખેલે છે. રાસડા રમે છે અને આનંદ મેળવે છે.

આ બે તહેવારો દરમિયાન હલકી જાતિના લોકો આશ્વિન માસે ગાળો ખેલે છે અને છાશ માટીથી સ્ત્રી-પુરુષો અરરપરસ રમે છે. પરામાં પુરુષો સાથે લાજ મર્યાદા છોડી રમવું એ બહુ જ ખરાબ ગણાય એટલે સ્ત્રી-પુરુષો લાજ મર્યાદામાં રહી આ બંને તહેવારો ઉજવવા જોઈએ.

રામનવમી

આ તહેવાર ચત્ર સુદી ૬ ના રોજ આવે છે. આ દિવસે ભગવાન શ્રી રામચંદ્રનો જન્મ થયો હતો એટલે એ દિવસ રામનવમીના નામે ઓળખાય છે. લોકો એ દિવસે ઉપવાસ કરે છે અને રામ શુભ ગાય છે. મંદિરોમાં કથાકર્તાઓ થાય છે. આખાએ હિંદમાં આ તહેવાર બહુ જ ધામધૂમથી ઉજવાય છે.

અખાત્રીજ

વશાખ વદી ૩ ના દિવસને અખાત્રીજ કહેવામાં આવે છે. દરેક તીર્થોનો કાષ્ઠને કાર્ધવાર સ્થાય થાય છે પરંતુ વૈશાખ વદી ૩નો સ્થાય થતો નથી એટલે તેને અક્ષયતૃતિયા પણ કહેવામાં આવે છે. આ દિવસે પરશુરામનો જન્મ થયો હતો અને ત્રેતાયુગનો આરંભ

આ દિવસે થએલો મનાય છે. આ દિવસે પુન્યદાન કરવાથી લાભ થાય છે.

અળેવ

આવણુ માસની પુર્ણિમાએ આ તહેવાર ઉજવવામાં આવે છે. એ દિવસે રક્ષા બંધનનું કાર્ય થાય છે. રક્ષા બંધતાં બોલાય છે કે જેન બદ્ધો બલીરાજા દાનવેન્દ્ર મહાબલઃ । તેન ત્યાગપિ બન્ધનામિ રક્ષેમા-
ચલમાચલ, ' રક્ષા બંધનું મહત્વ એમ માને છે કે દેવો અને અસુરો વચ્ચે વારેઘડીએ લડાઈ ચાલ્યા કરતી. એક વખતે લડાઈ શરૂ થઈ. પરંતુ અસુરો હારતા નથી તેમજ પાછા પડતા નથી. બધો સમય જવા માંડ્યો પણ લડાઈને અંત આવે જ નહિ. પછી ઈન્દ્રાણીએ આ વ્રતનું વિધિસર પાલન કરી ઈન્દ્રના હાથે રક્ષા બાંધી એટલે દેવોની જીત થઈ અને અસુરો હારીને નાસી ગયા.

નાગપંચમી

હિંદુસ્તાનમાં બીજી જગાએ આવણુ સુદી ૫ અને ગુજરાતમાં આવણુ વદી ૫ ના દિવસે આ તહેવાર પળાય છે. આ દિવસે નાગ-
દેવતાનું સૌ પુજન કરે છે. આ સંબંધમાં એવી કથા છે કે એક ખેડૂત એ દિવસે ખેતર ખેડતો હતો. ખેડતાં ખેડતાં તેના હળને છેડા એક નાગના દરમાં પેસી ગયો. જોટલાં બચ્ચાં હતાં તે બધાં મરી ગયાં. નાગણી આવીને જુએ તો બચ્ચાં મરેલાં, તે તો ગુસ્સામાં લાલચોળ થઈ ગઈ. તે પોતાનું વેર લેવા ચાલી. તેણે ખેડૂતનાં જો માણસો હતાં તેમને ડંશ દઈદઈને મારી નાખ્યાં. પછી ખેડૂતની એક છોકરી ધેર હતી. તેને મારવા પણ તે ચાલી. ખેડૂતના ધેર જઈને નાગણી જુએ છે તો સામે ભીંતપર નાગદેવની છબી ચીતરી :

ખેડૂતની છોકરી પુજા કરી રહી છે. નાગણી તો ચંદન, દુધ વગેરે નાગદેવને માટે પડેલું હતું તેમાંથી ચંદન શરીરે ચોપડ્યું અને દૂધ પી ગઈ. તેને શાન્તિ વળે. તે પછી છોકરીની ભક્તિપર પ્રસન્ન થઈ અને તેના મારેલા કુટુંબને સજીવન કરી આપ્યું. એ દિવસે ખેડૂત હળ ખેડતા નથી. અને ત્યારથી નાગપૂજનનું મહાત્મ્ય ચાલુ છે.

શીતળાસાતમ

આવશ્ય વદી ૭ ના રોજ આ તહેવાર આવે છે. બધી જગાએ આવશ્ય સુદી ૭ ના રોજ આ તહેવાર પળાય છે. આ દિવસે આપણે શિતળા દેવીનું પુજન કરીએ છીએ. એ દિવસે ચુલા કે સગડીઓ સળગાવવામાં આવતાં નથી. એટલે આપણે કંડું ખાઈએ છીએ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓ શિતળામાતાનું પુજન કરે છે. જે સ્ત્રીઓ શિતળામાતાનું પુજન કરે છે તે પુત્ર-પુત્રીવાળી અને સુખી થાય છે. શીતળામાતાના સંબંધમાં એક કથા છે કે એક સ્ત્રી તેના પતિ સાથે સાસરીએ જતી હતી, રસ્તામાં તેના પતિને સાપ કરડ્યો અને ખેલાન બની ગયો. તે બહુ બહુ રડવા લાગી. એવામાં એક ડોસી ત્યાં આવી. તેણે પેલી સ્ત્રીને રડવાનું કારણ પૂછ્યું. પેલી સ્ત્રીએ કહ્યું. મારા પતિને સાપ કરડ્યો છે અને તે મરી ગયા હોય તેમ જણાય છે. એ સાંભળી પેલી ડોસીએ તેને શીતળાસાતમનું વ્રત કરવા જણાવ્યું અને તે ચાલી ગઈ. પેલી સ્ત્રીએ શિતળા વ્રત એક મન વડે શીતળામાતાની ભક્તિ કરતાં પુરું કર્યું. તેના પતિ તરત જ સજીવ થયો. આમ શીતળાસાતમનું વ્રત કરનાર સ્ત્રીઓનો પતિ દીર્ઘાયુષી બને છે.

જન્માષ્ટમી

શ્રાવણ વદી ૮ ને જન્માષ્ટમી કહે છે. એ દિવસની મધરાતે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો જન્મ થયો હતો. પુર્વે કંસ નામે મહાપરાક્રમી રાજા થઈ ગયો. એક વખતે આકાશવાણી થઈ તેમાં તેણે એવું સાંભળ્યું કે ‘ તારો ભાણેજ તારો નાશ કરશે. ’ એટલે તેણે તેની બેન દેવકી અને તેના પતિ વસુદેવને કંદખાનામાં પુરી દીધાં, અને તેની બેનને જે જે બાળક આવ્યું તેને તે મારી નાખવા લાગ્યો. શ્રીકૃષ્ણનો જન્મ મધરાતે થયો. તેનું ૩૫ દેખીને દેવકીને તેને જીવતા રાખવાની ખૂબ ઇચ્છા થઈ, પરંતુ જેલમાંથી બહાર જવાય કી રીતે? ત્યાં તો ભગવાનના ચમત્કારથી જેલના દરવાજા ઉઘડી જાય છે. પહેરગીરો ધસધસાટ ઉઘમાં પડે છે. બધી રીતે અનુકુળ વાતાવરણ હોવાથી વસુદેવ શ્રીકૃષ્ણને લઈ તેમના બાઈબંધ નંદગોપના ત્યાં કૃષ્ણને મુકી આવે છે અને બાઈબંધની સ્ત્રી જશોદાને તરતની જન્મેલી પુત્રી લઈ પાછા આવે છે. સવારે કંસ ઓકરીને મારી નાખે છે. અને શ્રીકૃષ્ણ બચી જવા પામે છે. પછી તે કંસને મારી નાખે છે એટલે આ દિવસે આપણે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો જન્મોત્સવ ઉજવીએ છીએ.

ગણેશ ચોથ

બાદરવા મહિનાની સુદી ૪ ગણેશચતુર્થીના તહેવારથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ગણપતિની મુર્તિની સૌ પુજા કરે છે. દરેક શુભ કાર્યની શરુઆતમાં ગણપતિની સ્થાપના કરાય છે અને તેમનું નામ લેવાય છે. ગણપતી દરેકનું શુભ કરવાવાળા દેવ છે. ગણપતિની ઉત્પત્તિ માટે એમ કહેવાય છે કે એક વખતે પાર્વતીજી સ્નાન કરવાની તૈયારી કરતાં હતાં. તેમણે વિચાર કર્યો કે હું સ્નાન કરીશ

એ સમયે કોઈ અતિથિ કે મહાદેવજી ધરમાં આવી ચઢશે તો ? માટે બારણા પાસે એક ચોકીદાર મુકું કે જેથી કોઈના આગમનની મને ખબર આપે. તેમણે માટીનું માણસ જેવું એક પુતળું તૈયાર કર્યું, અને તેને બરાબર દેખરેખ રાખવાની અને કોઈને ધરમાં પ્રવેશ ન કરવા દેવાની સુચના કરી નહાવા ગયાં. થોડા વખત પછી મહાદેવજી પેતે જ ઘેર આવ્યા. તેમને ધરમાં પ્રવેશ કરતાં પેલા પુતળાએ અટકાવ્યા. મહાદેવજી ગુસ્સે થયા. તેમણે પુતળાનું માથું કાપી નાખ્યું અને ધરમાં દાખલ થયા. મહાદેવજીને અંદર આવેલા દેખી પાર્વતીજી વિસ્મય પામ્યાં. તેમણે પૂછ્યું. તમે ધરમાં આવ્યા શી રીતે ? મેં મુકેલા પુતળાએ તમને રોક્યા નહિ. ?

મહાદેવજી કહે છે કે તે મારી સામે થયું એટલે મેં તેનું માથું કાપી નાખ્યું અને પછી હું ધરમાં આવ્યો.

‘એટલે પાર્વતીજી બોલ્યાં,’ મેં કોઈને ધરમાં પ્રવેશવા ન દેવાની આજ્ઞા આપી તેને ત્યાં બેસાડ્યો હતો. મારા પુત્ર જેટલું જ મને તેના પર હેત છે માટે તેને સજીવન કરો.

પાર્વતીજીના આગ્રહથી મહાદેવજી તેને સજીવન કરવા તૈયાર થયા. પરંતુ પુતળાનું માથું શુભ થઈ ગયું હતું, એટલે મહાદેવજીએ હાથીનું માથું કાપી પુતળાના ધડ પર ચોંટાડી દીધું અને તેને સજીવન કર્યું. એજ આપણા ગણપતિ

ગણપતિના સંબંધમાં એવી વાત છે કે તે એક વખત હાથમાં લાકડું લઈ સ્વર્ગ લોકમાં જતા હતા. રસ્તામાં ચંદ્ર લોક આવે છે ત્યાં તેમને ઠેસ વાગી, તેથી તેમના લાકડું પડી ગયા. એટલે ચંદ્રે તેમની મશકરી કરી, ગણપતિ ગુસ્સે થયા. તેમણે ચંદ્રને શ્રાપ આપ્યો કે તારુ મોં જોશે તે કલંકિત કહેવાશે.

આ શ્રાપથી ચંદ્ર ગભરાયા. એ તો કમળદળમાં સંતાઈને બેસી ગયા. ત્રિલોકમાં રાત્રિની રમણિયતા ઓસરી ગઈ. દેવો અને માણસો બધાં ગભરાવા લાગ્યાં. સૌ બ્રહ્મા પાસે ગયા અને ચંદ્રનો શ્રાપ નિવારણ કરવા શું કરવું તે બાબત પૂછ્યું. બ્રહ્માજીએ બૃહસ્પતિને પૂછ્યું, ‘ચંદ્ર ગણપતિની સ્તુતિ કરી પ્રસન્ન કરે તો તેજ શ્રાપ નિવારણ કરી શકે તેમ છે.’ સૌએ ચંદ્રને તેમ કરવા કહ્યું. ચંદ્રે ગણપતિની સ્તુતિ કરી, એટલે ગણપતિ પ્રસન્ન થયા અને તેનો શ્રાપ નિવારતાં કહ્યું, જે લોકો તારું મુખ લાદરવા સુદી ૪ ના દિવસે જશે તેજ કલંકિત કહેવાશે અને એ દિવસે જે લોકો મારી વ્રતપુજા કરશે તેને કોઈ પણ જાતનું કલંક લાગશે નહિ. ત્યારથી ગણપતિનું આ દિવસે પુજન કરવામાં આવે છે.

નવરાત્રિ

આસો સુદી ૧ થી ૯ સુધીના દિવસો નવરાત્રિના નામે ઓળખાય છે. એ દિવસોમાં લોકો દુર્ગામાતાની પુજા કરે છે અને ગરબા કાઢે છે. દેવીભક્તો આ નવ દિવસો દરમિયાન વ્રત પાળે છે અને ઉપવાસ કરે છે. ઠેર ઠેર દુર્ગાપાઠનું પ્રવચન અને હવન થાય છે.

શ્રી રામચંદ્ર ભગવાન અને રાવણ વચ્ચે મહા બચંકર યુદ્ધ ચાલતું હતું. રાવણનાં માથાં શ્રી રામચંદ્રજી કાપી નાખતા હતા, પરંતુ દેવીની કૃપાથી તેનાં માથાં તેમની મુળ જગાએ ચોંટી જતાં હતાં, પરિણામે રાવણ મરતો નહોતો. શ્રી રામચંદ્રજીને આ ચમત્કાર મોટે વહેમ ગયો. તેમણે દુર્ગામાતાની પ્રાર્થના કરી તેમને પ્રસન્ન કર્યાં. ત્યાર પછી રાવણ મરાયો. શ્રી રામચંદ્રને આઠમના દિવસે દુર્ગામાતાએ દર્શન આપ્યાં હતાં. રાવણ મરાતાં આખા ત્રિલોકે શાન્તિ મેળવી. સૌએ માતાજીનો ઉપકાર માનવા બીજા દિવસે આસો સુદી નોમના દિવસે મોટા મોટા હોમ-હવન કર્યાં અને માતાજીની સ્તુતિ કરી. તે

દિવસથી આસો માસના પહેલા નવ દિવસોમાં દુર્ગામાતાની પુજા કરવામાં આવે છે.

દશેરો-વિજયાદશમી

શ્રી રામચંદ્રે રાવણ ઉપર વિજય મેળવ્યો તેની ખુશાલીમાં આસો સુદી ૧૦ ના રોજ લોકોએ વિજયોત્સવ ઉજવ્યો. રાજા મહારાજાઓ તથા લોકો અસ્ત્રશસ્ત્રોની પુજા કરે છે અને હાથપાયાથી સ્વારીઓ કાઢે છે. ત્યારથી આજકલિન સુધી એ દિવસને તહેવાર તરીકે આપણે પાળતાં આવ્યાં છીએ.

દિવાળી કે દિપોત્સવી

વરસનો છેલ્લો દિવસ, આસો વદી ૦)) ના રોજ દિવાળી આવે છે. લોકો પોતાનાં ઘર વાળી-ઝુડી રંગરોગાન કરી સ્વચ્છ રાખે છે, સારું સારું જમવાનું બનાવે છે અને દીપમાળાઓ વડે ઘર અજવાળે છે.



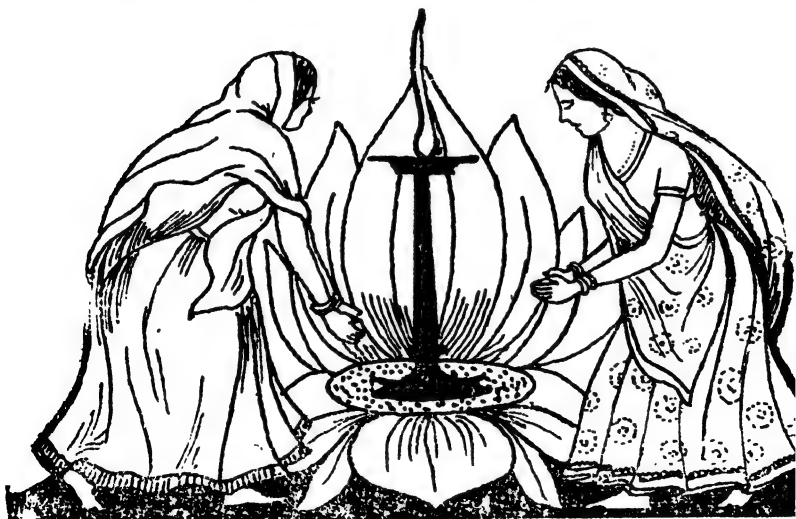
આ દિવસ માટે જુદી જુદી દંતકથાઓ ચાલે છે, કાઈ કહે છે કે આ દિવસે બ્રહ્માને બળી રાજાને પાતાળ ચોંધ્યો હતો. કાઈ કહે છે કે

આ દિવસે વિષ્ણુ ભગવાને નરકાસુરનો નાશ કર્યો હતો. તો કાઈ કહે છે કે શ્રી રામચંદ્રે આ દિવસે રાજ્યારોહણ કર્યું હતું તેમજ વિક્રમરાજ પણુ આ દિવસે ગાદી પર બેઠા હતા. આ દિવસે લોકો લક્ષ્મીનું પુજન કરે છે અને આનંદમંગલ અનુભવે છે.

દિવાળીના દિવસે જમ સ્ત્રી પુરુષો દીપમાળાઓ વડે પોતાનાં ઘર શોભાવે છે અને આનંદ અનુભવે છે, તેમ બધી બેનો પોતાના ઘરને જોને 'ભારૂંઘર' કહે છે તેને સદાએ ગૌરવવંતુ અને સુખી રાખવા પ્રયત્ન કરશે એમ હું ધ્વિષ્ટું છું.

રાસ ગરબા

મેં તમને આપણા મુખ્ય મુખ્ય તહેવારો વિષે કહ્યું છે, કેટલાક કહેવાંના રહી પણુ જતા હશે. હવે પરીભના ચારેક વાગવા આવ્યા છે. હવે થોડાક રાસ ગરબા બેનો શરૂ કરે તો સૌને આનંદ આવશે. કુમારિકાઓ અને સ્ત્રીઓએ રાસ ગરબા રમવાની શરૂઆત કરતાં ગાવા માંડ્યું.





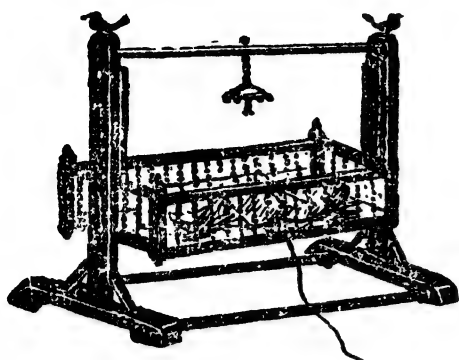
મેહુલો ગાજે ને માધવ નામે,
 રૂમડુમ વાજે પાય ધૂધરડી રે;
 તાલપખાજ વગાડે રે ગોપી,
 કૃષ્ણ વગાડે વેણું વાંસલડી રે,
 મેહુલો.

પહેરણ ચરણાં ને ચીર ચુંદડી,
 ઝાઢણ આછી લોમલડી રે;
 દાદુર મોરે બપૈયા રે બોલે,
 મધુરી શી બોલે પેલી કાયલડી રે,
 મેહુલો.

ધન્ય બંસીધર ધન્ય જમના તટ,
 ધન્ય શૃંગાવન અવતાર રે:

ધન્ય નરસૈયાની જીભલડી,
 જેણે ગાયો રાગ મહાર રે. મેહુલો.





નંદરાણી !
તમારો બાળ,
મહીરે મારું
ઢોળી ગયો;
કાંઈ ઢોળી રે
ગયો મહારાજ,
કિસન મહી
ઢોળી રે ગયો.

પેલી સાહેલીની સાથ:
ગર્ભતીજમુનાને ધાટ:

કાંઈ જળ બરવાને માટે, હારે ! જળ બરીને આવી ધરમાંય;
જોતામાં જીવ ચળી રે ગયો. નંદરાણી ! તમારો બાળ—

માખણુ શિકેથી ઉતાયું :

મહીનું મદુકુ ફેાડી નાખ્યું :

કાંઈ દૂધ પીધું રે લૂંટાવી હારે ! મારા ધરમાં કરી ગયો જળ્યુ:
કાનુડો કચાંથી આવી રે ચઢ્યો ? નંદરાણી ! તમારો બાળ—

એક સખીને બોલાવી :

તેની અક્કલ ગુમાવી :

મને છોડર જેવી કાધી હાંરે ! પ્રભુ પોઆ છે મથુરાની માંય;
પારણિયામાં ઝૂલી રે રલા. નંદરાણી ! તમારો આળં—

જસોદાજીના આલન પાલન :

પારણે - પોદયા આળ :

એને ખોટી ચઢાવે આળ, હાંરે ! બલિહારી જાયે માધવદાસ;
આળલીલા કરી રે ગયો. નંદરાણી ! તમારો આળં—



વહાલા મારા વૃંદાવન રે ચોક કે
 વહેલા પધારજો રે લોલ.
 ગોકુળની વ્રીજનાર કે,
 વેગે જોલાવજો રે લોલ.
 અમને રાસ રમ્યાના કોડ કે,
 નાથ સંગ જોલડી રે લોલ.
 લેવા મુખડાના મકરંદ કે,
 મલી તેવતેવડી રે લોલ
 રુડો બંસોવટનો ચોક કે,
 કુંજશોભા ધણી રે લોલ.



રુકું જમુનાંજનું તીર કે,
 તટ રળીઆમણું રે લોલ.
 મળીઓ વ્રીજ વીનતાનો સાથ કે,
 તાલી દે હાથ શું રે લોલ.
 માનની મન્મથ બીડે બાથ કે,
 કોમળ હાથ શું રે લોલ.
 ફરતાં ગાન કરે વ્રીજનાર કે,
 વચમાં વાલમા રે લોલ.
 રુડી શરદ પૂનમની રાત કે,
 સુંદર સોદામણી રે લોલ.
 જોવા મળીઆ ચહેદે લોક કે,
 ઈંદ્ર ત્યાં આવીઆ રે લોલ.
 રુડાં પારીજતકનાં પુષ્પ કે,
 પ્રભુને વધાવોઆ રે લોલ.
 પ્લહા રુદ્ર ધરે ઝોનું બ્યાન કે,
 પાર પામે નહિ રે લોલ.
 નાચે નરસૈયો મુખ જોષ્ટ કે,
 લીલા નાચની રે લોલ.

મીઠાબોલા નાથ! આવોને,
મારા મીઠાબોલા નાથ રે !

ઝારા આવે તો પ્રભુ એકાંતું કરીએ,
કરું મારા મનની વાત રે—મીઠાં

સમી રે સાંજના પ્રભુ ! ક્યાં તમે ગ્યાંતા ?
આવી ઊભા પરબાત રે—મીઠાં

ટાડલે ટાડલે તોરણ બંધાવું,
મંગળ ગવાડું સારી રાત રે—મીઠાં

બાઈ મીરાં કહે પ્રભુ ગિરધરના ગુણ,
જનમમરણ તારે હાથ રે—મીઠાં



ચારેક રાસ ગરબા ગવાતાં પ્રભાતની ટીક્કીઓ ફૂટવા લાગી
 એટલે કુમારિકાઓએ જવારા માથે લીધા અને છેવટનું ગોરમાનું
 ગીત ગાવા લાગી.

ગોરમા ! માથું રે ! મારા બાપનાં રાજ,
 માતા તે સદા રહે સોહાસણી રે !

ગોરમા ! માથું રે સસરાજીનાં રાજ,
 સાસુને તો પ્રજા ધણી રે ! ગોરમા !

ગોરમા ! માથું દિયર જેઠનાં રાજ,
 દેરાણી જેઠાણીનાં જોડવાં રે !

ગોરમા ! માથું સરખા સરખી જોડ,
 અખંડ હેવાતણુ ધાટી રે !

ગોરમા ! માથું રે હું તો તારી પાસ,
 માથે તે મન ગમતો ધણી રે !

ગોરમા ! માથું હું તો વારોવાર
 વહુવર પાથે લાગતાં રે !

ગરબો પુરો થતાં કુમારિકાઓ સ્નાન કરવા માટે નદી તરફ
 ચાલી. મોટી ઉમ્મરની અન્ય સ્ત્રીઓ પોતપોતાને ઘેર ચાલી ગઈ.
 આ રીતે જોયંપ્રતની ઉજવણી પુરી થઈ.



કેટલીક સન્નારીઓ

જસમા

‘અમ ઓડોને રે રુડી ઝુપડી,...’

કેટલો બધો મીઠો અને સંતોષ ભર્યો જવાબ! કેટલું મહાન નૈતિક બળ! સિદ્ધરાજની અનેક લાલચોને વશ ન બનતી એ સ્ત્રીને તમે ઓળખો? એનું નામ જસમા. એ માળવાની વતની અને જાતની ઓડ હતી. નાનપણમાં તેની સરખી ઉમ્મરની બાળાઓ સાથે તે રમતી ત્યારે પણ રૂપ, ગુણ, ચાલાકી સમજ વગેરે બાબતમાં તે સૌથી ઐશ્ય લાગતી. તેની વાણી એટલી મીઠી હતી કે સૌનો તેના પર રનેહ રહેતો. જેમ જેમ મોટી થતી ગઈ તેમ તેમ તેના દેહમાં અનેક ગણે ફેરફાર થવા લાગ્યો. તેના વદન કમળ પર ચંદ્ર સરખું સૌંદર્ય અળકવા લાગ્યું. શરીર શૌષ્ઠવ પ્રથમથી જ સરસ હતું એટલે મોટી ઉમ્મરે એનો દેહ એટલો બધો ખાટીલો, સપ્તમાણુ અને તંદુસ્ત જણાતો કે જેથી તેના તરફ આકર્ષણ થયા વિના ન રહે.

ઉમ્મર લાયક થતાં, તેને માળવાના ઓડ લોકોના મુખો ત્રીકમ ઓડ સાથે પરણાવી. અશુરગૃહે આવી, તેણે તેની કાર્યદક્ષતા, સુખડતા, મર્યાદા અને અસીમ પતિભક્તિ તથા શુદ્ધ રનેહભરી મીઠી વાણી

વડે તે બધામાં પ્રિય થઈ પડી. સૌ તેની પતિભક્તિ અને તેના રુપ ગુણની પ્રસંશા કરવા લાગ્યાં. કેવો જસમા અને ત્રીકમનો સુખી સંસાર! કેવી સુલક્ષણી અને પવિત્ર સ્ત્રી! !

એ સમયે ગરવી ગુજરાતનું મુખ્ય કેન્દ્ર પાટણ હતું. પાટણમાં રાજધાની હતી. સિદ્ધરાજ જયસિંહનો રાજ અમલ હતો. તેના સમયમાં પાટણની પ્રજાએ બહુ જ જાહેજલાલી અને સુખ મેળવ્યાં છે, કહો. કે પ્રજાને બધાં સુખ હતાં પણ પાણીનો જખ્ખર ત્રાસ હતો. સિદ્ધરાજે પ્રજાનો ત્રાસ દૂર કરવા એક સુંદર સહઅલિંગ તળાવ તૈયાર કરાવવાનો વિચાર કર્યો. તળાવ ખોદવા માટે તેણે બે હજાર ઓડને ખોલાવવા તેના ભાણેજ દૂધમલને માળવા મોકલ્યો. દૂધમલ માળવા જઈ ઓડ લોકોના મુખી ત્રીકમને મળ્યો.

ઓડ લોકો વાવ, કુવા કે તળાવ તથા ઘર બાંધવામાં બહુ કુશળ હોય છે. મજૂરી કરી તેઓ ધન ઉપાજન કરે છે. મજૂરીનું આવું મોટું કામ મળવાથી ત્રીકમે પાટણ જવા વિચાર કર્યો. તે, તેની સ્ત્રી જસમા અને બીજાં બે હજાર ઓડ સ્ત્રી-પુરુષો દૂધમલ સાથે પાટણ જવા નીકળ્યાં.

પાટણ આવી મજૂરીનો દર કરાવી તળાવ ખોદવાનું કામ તેમણે શરૂ કરી દીધું. ઓડ લોકો આખો દિવસ કામ કરતાં અને રાત્રે પોતપોતાના પડાવમાં બેગાં મળી ભજન કિર્તન કરતાં અને આનંદમાં રહેતાં. તળાવનું ખોદાણુ શરૂ થયું ત્યારથી સિદ્ધરાજ સવારે, અપોરે કે સાંજે તળાવ ઉપર જતો અને તેના માટે ઉભા કરેલા તંબુમાં બેસી મજૂરોના કામની જાત દેખરેખ પણ રાખતો.

સંખ્યાનો સમય છે. સિદ્ધરાજ તેના તંબુમાં બેસી બધા મજૂરો તરફ નિહાળી રહ્યો છે. એવામાં માટીનો ટોપલો બરી માટી બહાર નાખી તેના બાળકને ધવરાવવા જતી જસમા પર તેની નજર પડી. આથ-

મતા સુરજ દેવનાં સુરખિ ભર્થાં સોનેરી કિરણો જસમાના દેહ અને વદનપર રમતાં હતાં. એના લીધે તેનું રૂપ બહુ જ અધિક ખીલી ઊઠ્યું હતું. મેઘ વડે છાએલી ધનધાર રાત્રિ હોય અને તેમાં વિજળી અમકે તેવી રીતે મેલા ઓઢણામાં જસમાનું વદન ચળકી રહ્યું હતું. એને નિહાળતાં સિદ્ધરાજ મોહ પામ્યો. તે સ્વગતઃ બોલી ઊઠ્યો. ‘અહાહા! ઓડ જાતિમાં આટલું બધું રૂપ? આતો માનુષી સ્ત્રી છે કે દેવી? સિદ્ધરાજ આ પ્રમાણે વિચાર તરંગે ચડ્યો. મન ભ્રમિત બનવા માંડ્યું. તે ધેર ગયો પણ તેનું મન જસમા પાસે દોડી જતું હતું.

સિદ્ધરાજે રાત્રે નહિ જેવું બોજન ક્યું. પછી શયનગૃહમાં ગયો, પરંતુ તેને ઉંઘ આવતી નથી. આંખ મીચે છે કે તરત જ જસમાની મનમોહક મુર્તિ તેની સામે ખડી રહે છે. તેણે આખીએ રાત્રિ બેચેનમાં ગાળી.

સવાર થતાં જ તેણે નોકરને બોલાવ્યો અને કહ્યું. ‘તું ઓડ લોકિના મુખી ત્રીકમ પાસે જા, અને કહે ‘મહારાજાએ કહેવડાવ્યું છે કે તું’, તારી સ્ત્રી અને બાળક સાથે મહેલમાં રહેવા માટે આવ. બધા મનુરોના મુખીને રાજ સત્કાર કરવા માગે છે, માટે તમારે ત્યાં ન રહેતાં મહેલમાં રહેવા આવવું.’

મહારાજાની આજ્ઞા પ્રમાણે નોકરે ત્રીકમ ઓડને બધી વાત જણાવી. ત્યારે જસમાએ કહેવડાવ્યું કે, ‘મહારાજાની ઉદારતા માટે અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ. અમને રાજમહેલ ન શોભે. અમને અહિં બધી જાતની સુખ સગવડ છે એટલે અમારે ત્યાં આવવાનો વિચાર નથી.’

નોકર પાછો વળ્યો. તેણે મહારાજાને જસમાએ આપેલો ઉત્તર કહી સંભળાવ્યો. જસમા મેળવવા તેના હૃદયમાં જબ્બર મન્યન

થયા કરતું હતું. તે ન મળે ત્યાં સુધી હવે તેને એન પડે તેમ ન હોતું. તે જાતે જસમા પાસે જવા નીકળ્યો.

જસમા તેના બાળકને ધવડાવી, પારણામાં સુવાડી, તેની ઝુંપડીએથી કામે જતી હતી. એટલામાં સિદ્ધરાજ ત્યાં જઈ પહોંચ્યો. તેણે કહ્યું:—‘જસમા તારું શરીર કેટલું સુંદર અને કામળ છે! તને અહિં રહેવાની મુશ્કેલીઓ પડતી હશે. તું તો રાજમહેલમાં સુવા લાયક છે. વળી તારા બાળકને તાપ અને ટાઢમાં દુઃખ પડતું હશે, તું મારા મહેલમાં ચાલ અને તારા બાળકને સોનાના પારણામાં હિંચોળ. હજારો દાસદાસીઓ તારી સેવા કરશે. તને અને તારા ધણીને વગર કામ કરે પૈસા મળે જશે.’

‘મહારાજ! તમારા રાજમહેલો કરતાં મને મારી ઝુંપડી વધારે પ્યારી છે. મહેલમાં તો તમારી રાણીઓ શોભે. જસમાએ કહેવા માંડ્યું. મારા બાળકને મોટા થયે તાપ અને ટાઢમાં જ કામ કરવાનું છે, એટલે અમારાં બાળકો આમ ખુદલી હવામાં ઉછરતાં મજાનું અને કામ કરવા માટે સજ્જત અંગવાળાં બને. અને વગર મહેનતનું ધન અમે કોઈનું લઈએ જ નહિ.’ માટે આપ કૃપા રાખી પાછા પધારો.’

પરંતુ મોહથી પરવશ બનેલો રાજ એકદમ શુદ્ધ મનવાળો બની જાય એવું સંભવે ખરું? તેણે કહ્યું. ‘જસમા! હું તને મારી પટરાણી બનાવીશ, આખા શુજરાતની તું મહારાણી બનીશ. કેટલા બધા ભોગ વૈભવ ભોગવવાના તને મળશે? માટે તું ત્રીકમ જેવા મજૂર સાથે દુઃખી થયા વિના મારી સાથે રાજમહેલમાં ચાલ.’

સિદ્ધરાજનાં આવાં વચનો સાંભળી જસમા મનમાં ગુસ્સે થઈ. છતાં ધીરજ રાખી તેણે કહ્યું. ‘મહારાજ! તમે આ શું બોલી રહ્યા છો? તમારી ખુદી બ્રહ્મ થઈ લાગે છે! રાજ્યએ તો પ્રજાની વહુ વાડ-

ઝોને મા બેન સમાન ગણવી જોઈએ; હું પતિવ્રતા સ્ત્રી છું. મારો પતિ ત્રીકમ એજ મારું સર્વસ્વ છે. કૃપા કરી એમના વિષે તમે ખરાબ વચ્ચનો બોલશો નહિ. આપની લાલચો અને સુખવૈભવો મને મારા એક પતિવ્રતપણામાંથી ચલિત કરી શકે તેમ નથી. તમારા તો શું પણ સાક્ષાત કુબેરના ધનભંડારો મારી સમક્ષ ઠલવાય કે ઇન્દ્રની સુખ સાલગી મને આપવામાં આવે તોપણ હું મારી પવિત્રતા-મારા શીલને મરતાં સુધીએ ખંડન થવા દેનાર નથી. માટે આપ ચાલ્યા જાઓ,' એમ કહી જસમા ઝડપથી કામ કરવા માટે ચાલી ગઈ.

સિદ્ધરાજ બળતા હૃદયે પાછો ફર્યો. કાઠપણ ઉપાયે જસમા મેળવવી એવો તેણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. મુંઝવણને પણ આ વાતની ખબર પડી. રાજ આવી અવટિત કાર્ય કરે એ બહુ જ ખરાબ ગણાય, એટલે તેણે ઓઁ લોકોને ઝડપથી કામ પુરું કરી ચાલ્યા જવા કહી દીધું. કામ પુરું થવાને એક દિવસની વાર હતી એટલે મજૂરીના પૈસાનો હિસાબ કરી, ત્રીકમે દરબારમાંથી પૈસા લાવી મજૂરોને વહેંચી આપ્યા, અને એ રાત્રે તે, તેની સ્ત્રી જસમા, તેના બાળક અને થોડાક ઓઁ લોકોને તેની સાથે લઈ પાટણમાંથી છાનોમાનો નાસી નીકળ્યો.

બીજે દિવસે સવારે જસમા નાસી ગયાના સમાચાર સાંભળ્યા. ત્યારે રાજ ગાંડા જેવો બની ગયો ! તેણે લશ્કર તૈયાર કર્યું. અને ઓઁ લોકોનો પીછો પકડ્યો. લશ્કર અને ઓઁ લોકો વચ્ચે બચંકર લડાઈ થઈ, તેમાં ઓઁ લોકો માર્યા ગયા. લશ્કર આગળ વધ્યું અને રસ્તામાં જતાં ત્રીકમ, જસમા અને બીજા ઓઁ લોકોને પણ ઘેરી લીધાં. ફરી લડાઈ થઈ તેમાં ત્રીકમ અને બીજા ઓઁ પણ માર્યા ગયા. પોતાનું શીલ-પોતાની પવિત્રતા, એક પતિવ્રતપણું કાયમ રહે, -જળવાય એ માટે ત્રીકમના પાસે કટારી હતી તે હાથમાં લઈ જસમાએ તેના પેટમાં મારી

દીધી. મરતાં મરતાં તેણે આપ આપ્યો કે ‘હે રાજા! તારા તળાવમાં પાણી થશે નહિ.’

સિદ્ધરાજ પાછળથી પસ્તાયો અને ઉદાસ મોંએ પાછો ફર્યો.

‘પ્રાણુથી પવિત્રતાને વધારે પ્રિય અને કિંમતી ગણનાર કેવી સુલક્ષણી અને માનનિય નારી જસમા!

વૃંદા

વૃંદા એટલે તુલસી, તુલસી વિષ્ણુભગવાનનો શિરે ચઢે છે. તેનું કારણ તમે જાણો છો? વૃંદા સતિ સ્ત્રી હતી. તેનો પતિ રાક્ષસી જાતિનો હતો. તેનું નામ જલધર હતું. માણસો તો થું પણ તેનાં બાહુબળ અને શક્તિથી દેવો પણ કંપતા હતા.

એક વખતે નારદમુનિને દેવો અને દૈત્યો સાથે લડાઈ કરાવવાનું મન થયું, તે જલધરની સલામમાં ગયા. જલધરે તેમને યોગ્ય સ્થાન આપી બેસાડ્યા અને તેમના આગમનનું કારણ પૂછ્યું. ત્યારે નારદજી કહે છે. ‘હે જલધર! તું મહાપરાક્રમી અને સર્વ વાતે સુખી છે. તારે વૃંદા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી છે, પરંતુ મહાદેવજીની સ્ત્રી પાર્વતી જેવી નહિ.’

નારદજીનાં વચન સાંભળી જલધરની બુદ્ધિ બ્રષ્ટ થઈ. નારદજી ગયા એટલે તે ઘેર ગયો અને એક દુતને મહાદેવજી પાસે મોકલી કહેવડાવ્યું કે તમારી સ્ત્રી પાર્વતી જલધરને સોંપી દો, નહિ તો ભયંકર યુદ્ધ થશે.’ જલધરની સ્ત્રી વૃંદાએ તેને ધણું સમજાવ્યો કે પાર્વતીજી મહાન સતિ છે. તેમની શક્તિ અપાર છે માટે આવી અયોગ્ય માગણી તમારાથી ન થાય. પરંતુ જલધરે તેનું કહેણ માન્ય કર્યું નહિ.

મહાદેવ પાસે ગએલો દુત ધૂનતો ધૂનતો પાછો આવ્યો. તેણે કહ્યું: 'મહારાજ મહાદેવજી મહાશક્તિશાળી છે, તેમની સ્ત્રી પાર્વતીજી પણ મહાતેજસ્વી અને પવિત્ર છે.' માટે તેમને મેળવવાની આજ્ઞા છોડી દો.

પણ જલધર એમ માને એવો નહોતો. તેણે પોતાનું રાક્ષસી સૈન્ય તૈયાર કર્યું અને મહાદેવજી સાથે યુદ્ધ કરવા કૈલાસ જવા તૈયાર થવા લાગ્યો.

વૃંદાએ જલધરને કહ્યું, 'હે નાથ! કોઈની સ્ત્રી તરફ કુદ્રષ્ટિ કરવી એ મહા પાપ છે. તો તેને સ્ત્રી બનાવવાનો વિચાર જ કેમ થાય? પાર્વતી શક્તિ છે, દેવી છે; તેને લેવા જશો તો તમારો નાશ થશે. માટે તમારી ખોટી શુદ્ધિ ત્યજો અને મહાદેવજીની માફી માગો.

જલધર કહે છે, 'હે વૃંદા! હું તારા પતિવ્રતના પ્રભાવે મહાન થયો છું. તારા લીધે દરેક વખતે મેં વિનય મેળવ્યો છે. મને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે જ્યાં સુધી તારા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી મારી સાથે છે ત્યાં સુધી હું કદિ હાર પામવાનો નથી. માટે હું મહાદેવ સાથે યુદ્ધ કરી તેની સ્ત્રી પાર્વતીને ઉપાડી લાવીશ.

વૃંદાએ ધણું સમજાવવા છતાં જલધરે માન્યું નહિ ત્યારે વૃંદાએ એક પુષ્પહાર જલધરના ગળામાં નાખ્યો અને કહ્યું: 'મારું પતિવ્રતપણું અખંડ રહેશે ત્યાં સુધી આ હારમાંનું એક પણ ફુલ કરમાશે નહિ. અને ફુલ કરમાશે નહિ ત્યાં સુધી, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, કે મહેશ તમને મારી શકશે નહિ.'

જલધર તેની સેના સાથે મહાદેવજી સાથે યુદ્ધ કરવા આવ્યો, દેવોને જલધરનો મહા ત્રાસ હતો, એટલે બધા દેવો મહાદેવજીના પક્ષે લડવા આવ્યા. દેવો અને દૈત્યોનું મહાભયંકર યુદ્ધ શરૂ થયું. દેવો ધણું પરાક્રમ કરે છે અને તેમની શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે પરંતુ

દૈત્ય પાછો હઠતો નથી. દિવસો પર દિવસો જવા લાગ્યા પણ જલ-ધર નથી હારતો કે નથી મરતો. દેવોને ચિંતા થવા લાગી. જલધરને મારવા હવે શું કરવું ? અધા દેવોએ વિચાર કર્યો કે ચાલો બ્રહ્માજી પાસે જઈએ તો કંઈક ઉપાય બતાવશે. અધા બ્રહ્માજી પાસે ગયા અને દૈત્યના મરણનો ઉપાય બતાવવા માટે વિનંતિ કરવા લાગ્યા. બ્રહ્માજી કહે છે ચાલો વિષ્ણુ પાસે. તે કંઈક ઉપાય બતાવશે. અધા વૈકુંઠમાં ગયા. અને ભગવાનને કહ્યું, 'દૈત્ય જલધરનો નાશ કરવાનો કોઈ ઉપાય બતાવો.'

વિષ્ણુભગવાન કહે છે કે જલધરની સ્ત્રી વૃંદા સતી છે. તેના પતિવ્રતના પ્રભાવે એ દૈત્ય જીતાય એમ નથી. તે અખંડ પતિવ્રતા છે ત્યાં સુધી હું પણ જલધરનો નાશ કરી શકું તેમ નથી.' તપ, યજ્ઞ કે યોગ કરે તેના કરતાં જે સ્ત્રી પતિવ્રતા છે તેની શક્તિ અમાપ છે. પતિવ્રતના પ્રતાપથી સ્ત્રી પોતાનું તેમજ પોતાના પતિનું શુભ કરી શકે છે. એટલે વૃંદાના સતીત્વના પ્રતાપે જલધર કાંઈથી હારતો કે મરતો નથી.

ત્યારે દેવોએ કહ્યું, 'અમને જલધરનો ખૂબ ત્રાસ ભોગવવો પડે છે માટે તમે કોઈ પણ ઉપાયે તેનો નાશ થાય તેમ કરો.'

દેવોના દુઃખનું નિવારણ કરવા વિષ્ણુભગવાને કહ્યું. 'જાઓ, તમે જલધર સાથે યુદ્ધ ચાલુ રાખો, હું તેના નાશનો ઉપાય કરું છું.'

દેવો ગયા એટલે વિષ્ણુભગવાને મોટા મહાત્મા પુરુષનું સ્વરૂપ લઈ વૃંદાના મહેલ પાસેની વાડીમાં જઈ બેઠા. વૃંદાએ સાધુ પુરુષને દેખ્યા એટલે તેમની પાસે જઈ તેના પતિના સમાચાર પૂછ્યા. મહાત્મા રૂપે ભગવાનને કહ્યું, તારો પતિ દેવો સાથેના યુદ્ધમાં માર્યો ગયો છે.'

વૃંદા કહે, 'હિ મહાત્મા પુરુષ ! તમે જુદું બોલો છો, મારું પતિ-

વ્રતપાણું અખંડિત છે ત્યાં સુધી ત્રિલોકમાં તેને કોઈ મારનાર નથી,
પછી હું તમારું વચન કેમ માની શકું. ?’

ત્યારે વિષ્ણુભગવાને તેમની માયા વડે જલધરનું શીશ, ધડ,
હાથ, પગ વગેરે આકાશમાંથી નીચે પડતાં વૃંદાને બતાવ્યાં અને
કહ્યું, ‘જો વૃંદા, તારો પતિ મરી ગયો છે કે નહિ તેની આ
સાબીતી છે. તારા જેવી સતીને હવે જીવનમાં જીવવા જેવું
કંઈ ના રહ્યું.’

વૃંદાને પોતાની પવિત્રતાનો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. તેણે વિચાર્યું
કે તેની પવિત્રતાનું ખંડન કરવા માટે કોઈ દેવ તેના માયાના પ્રતાપે
મને છેતરવા માગે છે. એટલે મહાત્મા પુરુષનો તેને વિશ્વાસ પડ્યો
નહિ તે ઘેર પાછી જતી રહી.

ભગવાને જાણ્યું કે આ સતી સ્ત્રી આમ છેતરાય એમ નથી,
એટલે તે પાછા ગયા, મહાદેવજીને મળ્યા અને કહ્યું, ‘જલધર તમારી
પાસે દુષ્ટ માગણી કરવા આવ્યો હતો એટલે તમે જલધરનું રૂપ લઈ
તેની સ્ત્રીનું પતિવ્રતપણું નષ્ટ થાય તેમ કરો. તેનું પાપ તમને
લાગશે નહિ.’

મહાદેવજીએ જલધરનું રૂપ લીધું અને વૃંદા પાસે ગયા. પોતાના
પતિને ઓચિંતા ઘેર આવેલા જોઈ, તે આશ્ચર્ય પામી. તેણે પૂછ્યું.
શું દેવો સાથેનું યુદ્ધ પુરું થઈ ગયું ?

મહાદેવજી જલધરના રૂપે કહે છે. ‘વૃંદા, દેવો સાથેના ધણી
દિવસોના યુદ્ધથી હું શ્રમિત થઈ ગયો છું. ધણી દિવસથી સ્નાન કર્યું
નથી એટલે મારી દેહમાં બળતરા બળે છે. માટે તું મને સ્નાન કરાવ
જેથી હું સ્વસ્થ બની દેવો સાથે પુનઃ લડવા જઈ.’

વૃંદાએ ગરમ પાણી કરાવ્યું. પછી તેના પતિ રૂપે આવેલા
મહાદેવજીને તે હરખે હરખે સ્નાન કરાવા લાગી. તેના પતિવ્રતપણાને।

જાગ થયો. જલધરનેા પુષ્પહાર કરમાવા લાગ્યો. તેણે જાણ્યું કે કંઈક કપટ થયું. તે યુદ્ધ ત્યજ દર્ધ ધર તરફ નાઠો. દેવો તેની પાછળ પડ્યા અને તેનો નાશ કર્યો. તેના શરીરના અવયવો વૃંદા પાસે આવીને પડવા લાગ્યા. જલધર મરાયો છે એમ જાણી મહાદેવજી અલોપ થઈ ગયા.

પતિનું મૃત્યું થતાં વૃંદા રડવા લાગી. કપટી દેવો પર તે બહુ જ ગુસ્સે થઈ. એટલામાં શ્રી વિષ્ણુભગવાન તથા બીજા દેવો વૃંદા પાસે આવી પહોંચ્યાં. ભગવાને વૃંદાને કહ્યું, તારો પતિ દેવોને બહુ ત્રાસ આપતો હતો એટલે તારા પતિવ્રતનો જાગ કરાવી મેં તેનો નાશ કર્યો છે.

એ સાંભળી વૃંદાએ ભગવાનને 'આપ આપ્યો કે 'ભગવાન તમે એક વખત તમારી સ્ત્રીના વિયોગથી દુઃખી થઈ વનેવન ભમશો.' પછી તેના પતિના સાથે ચિતામાં બેઠી.

ભગવાને કહ્યું, 'હે સતી ! હું તારા સતીત્વથી પ્રસન્ન થયો છું, તને વરદાન આપું છું કે તું નવીન અવતારે મારા માથા પર સદાએ શોભી રહીશ.' ત્યારથી તુળસી શ્રી વિષ્ણુભગવાનને માથે સૌ ચઢાવે છે અને પવિત્ર માને છે. વૃંદાનો આપ શ્રી વિષ્ણુભગવાને શ્રી રામચંદ્રનો અવતાર ધરી પુર્ણ કર્યો.

બેહુલા

ઘોર અંધારી રાત્રીઓમાં, વર્ષાની લીધણુ ઝંઝામાં, એકલો અને અટુલી ભુખ અને દુઃખથી પીડાતો, પતિના શયને નાવડીમાં લઈ તેને સજીવન કરવા સ્થળે સ્થળે નદીમાં ફરતી બેહુલા સતી સ્ત્રી હતી.

પ્રાચીન સમયમાં અંગાળામાં આવેલા નિછની નગરના નમરશેઠ સામનની એ પુત્રી હતી. તેની માતાનું નામ અમલાસુંદરી. તેને અંપકનગરના ધનાઢ્ય શેઠ ચાંદના પુત્ર નખિન્દર સાથે પરણાવી હતી. તે રૂપગુણે બહુ જ સુંદર હતી. પતિસેવા એ તેનું મહાવ્રત હતું.

એક વખતે નખિન્દર અને બેહુલા સુતાં હતાં. રાત્રિનો બીપણ અધકાર સર્વત્ર ફેલાએલો હતો. એવામાં એક સપે તેમના શયન-ગૃહમાં આવી નખિન્દરના પગે ડાંચ માર્યો. નખિન્દર ચીસ પાડતો સફાળો જાગી ઊઠ્યો. સાપનું ઝેર ચઢતાં તે તરત જ મરણ પામ્યો. ધરનાં બધાં માણસો ભેગાં થઈ ગયાં. બેહુલા ચોધાર અશ્રુ પાડતી રડવા લાગી. પતિનું મૃત્યુ થતાં બેહુલા ગાંડા જેવી બની ગઈ. અંતે તેણે ધીરજ રાખી અને વિચાર કર્યો કે સાવિત્રીએ તેના પતિને મરેલો જીવતો કર્યો હતો તો શું મારા પતિ જીવતા ન બને ? એમના લીધે મારું જીવન છે. પતિ વિહોણું જીવન શા કામનું ? માટે હું મારા પતિને સજીવન કરીશ કે તેમની સાથે મારો જીવ ત્યજીશ. ’

આમ વિચારી તેણે એક નાવડી તૈયાર કરાવી અને તેમાં તેના પતિનું શબ મુકી નાવડી હંકારતી તે ચાલી નીકળી. તેનાં માતાપિતા, સાસુ સસરા વગેરે સગાંવહાલાંએ તેને ધણું સમજાવી કે ‘ તારા નસીબમાં હતું તેમ થયું. નકામી આ બધી શી ધમાલ કરે છે કે હવે ભગવાનનું ભજન કરી તારું જીવન પુરું કર. ’

જતાં જતાં બેહુલા કહે છે, ‘ ભગવાન ! મારો સાચો ભગવાન મારો પતિ જ છે. તેમના વિના હું કેમ કરી જીવી શકું ? ’ મને તેમના વિનાં દુનિયાની કોઈ પણ માયા છેતરી શકે તેમ નથી. મારું જીવન તેમના લીધે જ છે. કાંતો હું તેમને સજીવન કરી પાછી આવીશ કે મરણ પામીશ. મારી હવે કોઈ ચિંતા ધરશો નહિ. ’ એમ કહી બેહુલા જળપ્રવાહમાં નાવડી હંકારતી ચાલી નીકળી.

રસ્તામાં જે ગામ આવે છે ત્યાં તે અટકે છે અને સર્પડંશથી
 મરેલો માણસ કેમ કરી જીવતો થાય તેની ઔષધિ કે ઉપાય દરેકના
 પાસે માગે છે. કોઈ તેને દવા કે ઉપાય બતાવતું નથી પણ તેના
 સૌંદર્યમાં મુગ્ધ બની તેને લલચાવે છે. તે કોઈનું સાંભળતી નથી.
 બ્રહ્મમાં એકલીન થએલો કોઈ મહાત્મા પુરુષ હોય તેમ પતિનું શ્રવણ
 કેમ કરી સજીવન થાય એ જ બેહુલાના મનમાં વિચાર થયા કરે છે.
 બહુ રાત્રિ દિવસ પસાર થવાથી બેહુલા લુખે અને દુઃખે શરીરે કૃષ્ણ
 થઈ ગઈ હતી. તેના વદન પર ખાડા પડી ગયા હતા. આંખો ઊંડી
 ઊતરી ગઈ હતી. આમ પતિને સજીવન કરવા અસંભવ દુઃખો વેડતી
 બેહુલાને ધન્ય છે !

સતિના સતિત્વની કસોટી જાણે હજી પુરી થઈ ન હોય તેમ
 તે એક માછીમારના હાથમાં સપડાય છે. માછીમાર તેને સમજાવે છે
 કે ‘ મરેલો માણસ જીવતો ન થાય. આ બધું ધતીંગ છોડી દઈ તું
 મારી સાથે લગ્ન કરી લે; હું તને સુખી કરીશ. ’ પરંતુ બેહુલાને
 ખીજ કશાનું જ્ઞાન નથી. એને તો નખિન્દરને સજીવન કરવાની જ
 ઝંખના કરે છે. માછીમાર તેના વર્તનથી કંટાળી તેને છોડી મુકે છે.
 બેહુલા નાવડીમાં બેસી આગળ ચાલી જાય છે.

ધણા દુષ્ટ પુરુષો તેને ફસાવવા અનેક લાલચો આપે છે અને
 પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ અસીમ પતિભક્તિ વાળી, મહાન નૈતિક બળ-
 વાળી સતી બેહુલા કોઈથી ઠગાતી કે છેતરાતી નથી. પતિ સજીવન
 કરવાની હોંશમાં ને હોંશમાં તે આગળને આગળ ચાલી જાય છે.

આગળ જતાં એક ગામ આવે છે. નદી કિનારે એક ધોળાણ
 કપડાં ધુએ છે. બેહુલા તેને પૂછે છે. ‘ બેન ! સર્પડંશથી મરેલો
 માણસ સજીવન થાય એવી દવા કે ઉપાય ક્યાંયે મળશે કે કેમ ?

દુઃખલુખથી કૃષ્ણ થએલી છતાં બેહુલાની કાન્તિ સમુજગી નાશ

પામી નહોતી. ધોળણે વિચાર્યું કે કોઈ મહાન પતિભક્તિ વાળી ઉચ્ચ કુટુંબની સ્ત્રી જણાય છે, તેથી તેને દયા આવી. તેણે કહ્યું. 'બેન! રડશો કે ગભરાશો નહિ. ઈશ્વર કૃપાએ તમારો પતિ સજીવન થશે. મારા પતિ પાસે સાપનું ઝેર ઉતારવાની દવા છે. હું તે લઈ આવું તમે અહિં થાભો.

ધોળણુ ગર્ભ. બેહુલા પ્રભુનું સ્મરણ કરતાં ઘડી ઘડીમાં તેના પતિના મુખ સામું નિહાળે છે અને રડે છે. એટલામાં ધોળણુ દવા લઈ પાછી આવી. નખિન્દરને દવા પાછ એટલે થોડી વારમાં તે ચેતનમાં આવવા લાગ્યો અને ઘડી પછી સફળતા જાણી બેઠો થયો. બેહુલાના આનંદનો પાર રહ્યો નહિ. તેણે ધોળણુનો બહુ ઉપકાર માન્યો અને તેને પગે લાગી.

નખિન્દરને સજીવન કરી બેહુલા શ્વસુરગૃહે પાછી ફરી. લોકો તેના સતિત્વનાં વખાણુ કરવા લાગ્યાં. બેહુલાની કેટલી અસીમ પતિ-ભક્તિ ! કેટલી હૃદય-મનની ધૈર્યતા, અડગતા અને અચળતા ! એવી જ પતિભક્તિ દરેક સ્ત્રીની હોય તો ?

દેવસ્મિતા

શિયળને સાચવે તે સતિ, સતિ સ્ત્રી હંમેશાં પતિ સુખમાં જ મગ્ન હોય છે. અનેક લાલચો હોય છતાં તે લોભાતી નથી. પુવે તામ્રલિપ્તિ નામે નગરમાં મણિભદ્ર નામે એક વણિક રહેતો હતો. તેની સ્ત્રીનું નામ દેવસ્મિતા. તે બહુ જ સુંદર અને શુશીલા સ્ત્રી હતી. સાસુ સસરા અને કુટુંબી જનોની સારી સેવા ચાકરી કરતી અને તેના પતિને હંમેશાં સાચું અને સંપૂર્ણ સુખ આપતી. ગાયન, વાદ્ય અને ચિત્ર કળાનો તેને બહુ જ શોખ હતો. તેની ઉમ્મરની સરખી સ્ત્રીઓને તે સાચી સલાહ આપતી. તે દુષ્ટ સ્ત્રીઓની સાથે સોજત કે વાતચિત કરતી

નહિ, મણિભદ્ર અને દેવસ્મિતાનું જીવન દેવાને પણ દાઝ પમાડે તેવું હતું. પતિપત્ની સદ્બુદ્ધિ રાખી જીવન માળતાં હતાં.

થોડાંક વર્ષો પછી મણિભદ્રના પિતા મરણ પામ્યા. વેપારનો બધો બાર તેના માથે આવી પડ્યો. તેણે કુશળ શુદ્ધિથી બધો વેપાર સંભાળી લીધો.

મણિભદ્રને હવે વધુ ધન કમાવાની ઇચ્છા થઈ. વેપાર માટે થોડાંક સમય પરદેશ જવા તેણે વિચાર કર્યો. તેની મા તથા સ્ત્રીની રજા લઈ મોટાં મોટાં વહાણો તૈયાર કરાવી પરદેશ જવા માટે તે નીકળ્યો. ‘પોતાના સ્વાર્થ માટે પતિના કાર્યમાં અવરોધ કરવો, એ સ્ત્રીનો ધર્મ નથી,’ એમ દેવસ્મિતા સમજતી હતી. તેણે તેના પતિને સહર્ષ વિદાયગીરી આપતાં જલદી પાછા આવવાનું વચન લીધું. તેણે તથા તેના પતિએ એક બીજાનું નિરંતર સ્મરણ રહે તે માટે વીંટીઓની અદલાબદલી કરી અને કહ્યું, ‘વીંટી ખોવાઈ નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું, નહિ તો કોઈ વખતે માઠું પરિણામ આવવા સંભવ છે.’

પછી મણિભદ્રે તેનાં વહાણ દરિયામાં હંકારાવ્યાં. દેવસ્મિતા, તેની સાસુ અને કુટુંબનાં બીજાં માણસો ઘેર પાછાં આવ્યાં. ઘેર આવીને દેવસ્મિતાએ બધા શણગાર ઉતારી નાખ્યા. મોજશોખ ભોગવવાના છોડી દીધા અને નવરાશની વેળાએ તે પ્રભુની પ્રાર્થના કરતી અને કહેતી ‘હે ભગવાન! મારા પતિનું સદાએ શુભ થજે, તેમની તમે રક્ષા કરજો.’

મણિભદ્રનાં વહાણ કાથે ખેટમાં જઈ અટક્યાં. નસીએ તેને સારીયારી આપી. ત્યાં ગયા પછી થોડાંક જ સમયમાં તે ખૂબ ધન કમાયો. હીરા, માણેક અને મોતીના તેના ત્યાં ઢગ ઉભરાવા માંડ્યા.

કાથે ખેટના નગર શેઠને ચાર પુત્રો હતા. તેમણે મણિભદ્ર સાથે બારે દોરતી બાંધી હતી. સાંજ પડે બધા બાઈબંધ ફરવા જતા અને

આનંદ કરતા. મણિભદ્ર દિવસમાં કેટલીએ વાર તેના હાથ પરની વીંટી પર નજર કરતો અને મનમાં આનંદ પામતો, વણિક પુત્રો મણિભદ્રની આ રીતને ચુપકીથી જોઈ લેતા. તેમના મનમાં થયું કે વીંટી કંઈક જાદુવાળી હોવી જોઈએ, નહિ તો તેની આટલી બધી સંભાળ મણિભદ્ર ન રાખે.’

એક દિવસ તેઓ ફરતા હતા ત્યારે એક વણિક પુત્રે પૂછ્યું. ‘મણિભદ્ર! તમારી વીંટીમાં એવું શું છે કે તમે વારંવાર એને જોયા કરો છો અને આનંદ પામો છો ?

નિખાલસ મનના મણિભદ્રે કહ્યું, ‘આ વીંટી મારી સ્ત્રીની છે. તેને હું જોઈ છું ત્યારે મારી પવિત્ર અને સુંદર સ્ત્રીની મુર્તિ મારી નજર આગળ ખડી થાય છે, તેને દેખીને હું આનંદ પામું છું, વીંટી ખોલાઈ જાય તો કાઈ વખત વિપરિત પરિણામ આવે એટલે હું તેની સતતકાળજી રાખું છું.’

આ સંભળી મણિભદ્રની સ્ત્રીને ઉપાડી લાવવાને વણિક પુત્રોના મનમાં દુષ્ટ વિચાર પ્રેરાયો. એક વખત તેમણે મણિભદ્રને ખૂન નશો કરાવ્યો. મણિભદ્ર જોભાન થઈ ગયો એટલે તેની આંગળોથી વીંટી કાઢી લઈ તેઓ નાસી ગયા. મણિભદ્ર ભાનમાં આવતાં ખૂન પશ્ચા-તાપ કરવા લાગ્યો પણ પરદેશમાં તેનાથી કંઈ થઈ શકે તેમ નહતું. તેણે હવે પોતાનો વેપાર સમેટી થઈ ટુંક સમયમાં દેવસ્મિતા સમીપ પહોંચી જવા નિશ્ચય કર્યો.

વણિક પુત્રો વીંટી લઈ તાત્કાલિક પહોંચી ગયા. ત્યાં તેમણે

એક તાપસીનો સહારો લીધો. તાપસીને કહ્યું કે ‘તું, અમને દેવસ્મિતા મેળવી આપે તો તને ખૂન ધન આપીશું.’

તાપસી હવે દેવસ્મિતાને વારંવાર જોઈ લાગી. ધીમે ધીમે તેની મૈત્રી ફરી નાખી. તે તેને કહેતી, ‘દેવસ્મિતા ! તારામાં કેટલું

રૂપ છે ? આ તારી ઉછરતી યુવાની શું આમને આમ જવા દઈશ ? તારા પતિ તો દેવાદાર બની કાથેબેઠના નગરશેઠના ગુલામ થઈ ગયા છે. એ નગરશેઠના ચાર પુત્રો મારે ત્યાં આવ્યા છે. તારા પતિને છોડાવવો હોય, તો તું તેમને રાજી કર. ‘જો આ રહી તારા પતિને તે’ આપેલી વીંટી,’ એમ કહી તેણે વીંટી બતાવી.

દેવસ્મિતા વિચારમાં પડી ગઈ. કાલે જ મણિભદ્રના સમાચાર આવ્યા હતા કે તે અઢળક ધન કમાયા છે અને એક કે દોઢ માસમાં પાછા આવવાના છે. તો પછી આ તાપસીની વાત સાચી ક્યાંથી હોય ! પણ વીંટી તો મારી જ છે. માફ પતિવ્રતપણું નષ્ટ કરવા માટે જ આ વણિક પુત્રોએ કપટ રચેલું જણાય છે. ઠીક છે, હું પણ તેમને પૂરેપૂરી શિક્ષા કહું ત્યારે જ ખરી ? પછી તેણે કહ્યું, ‘વારૂં, કાલે સાંજે મારી પાસે એક વણિક પુત્રને લાવજો.”

તાપસી વિદાય થઈ, દેવસ્મિતા વિચારવા લાગી. આવી તાપ-સીઓ અને સાધુડીઓ કેટલી સ્ત્રીઓનું જીવન નષ્ટ કરતી હશે ! સાધુ સાધુડીઓ સેવવાનું મુકી એકનિષ્ઠાથી પતિભક્તિ કરે એ જ સાચી સ્ત્રી.

તાપસીએ ઘેર જઈ વણિક પુત્રોને કહ્યું, ‘આજે તમારામાંના એકને તેણે બોલાવ્યો છે, માટે તમે એક જણ તૈયાર થજો. વણિક પુત્રો ખુશ થયા. તાપસીને એક મુડી ભરી સોનામહોરો આપી. તાપસી ગઈ એટલે ચારે જણા માંહોમાંહે લડવા માંડ્યા કે સૌથી પહેલો કાણુ જાય. છેવટે તેમનામાંથી મોટાએ સૌથી પ્રથમ જવું એમ નક્કી થયું.

રાત્રિનો અંધકાર થવા માંડ્યો. એટલે દેવસ્મિતાએ તેની દાસીને લોહાનો એક સળીઓ ધખધખતો ગરમ કરી લાવવા અને મદિરાના શીશા તથા પ્યાલા લાવી ગોઠવવા કહ્યું. દાસીએ તે પ્રમાણે તૈયાર કર્યું. લોહાનો તપાવેલો સળીઓ લઈને દેવસ્મિતા સંતાઈ બેઠી અને દાસીને

તેનો પહેરવેશ પહેરાવી તેના ખંડમાં બેસાડી. થોડાક સમય જતાં તાપસી એક વણિક પુત્રને ઓના વેશમાં તેડી લાવી. તેને મુકીને તે ચાલી ગઈ. દાસીએ વણિક પુત્રને આડીઅવળી વાતોએ વળગાડતાં મદિરાપાન કરાવવા માંડ્યું. બુદ્ધિભ્રષ્ટ થયેલા માનવીને પોતે શું કરે છે તેનું જ્ઞાન રહેતું નથી. નશામાં ચકચૂર અનતાં વણિક પુત્ર બેબાન થયો એટલે સંતાએલી દેવસ્મિતાએ ત્યાં આવી તેના બરડામાં ધગધગતા લોઢાના સળીઆનો કામ દીધો. પછી તેને સાંથી ઉપડાવી મહેલની પાછલી બારીવાટે બહાર ફેંકાવી દીધો. જ્ઞાનમાં આવતાં વણિક પુત્ર વેદનાથી પીડાતો ઘેર ગયો. તેણે વિચાર કર્યો કે મારી આ કફેડી દશાની સહુને વાત કરીશ તો બધા મને ચીઢવશે અને તેઓ તેમનું પાપ કરવાનું ફળ ભોગવ્યા વિના રહી જશે એટલે તે આખો દિવસ ઊંઘી જ રહ્યો. બધા તેને જગાડવા લાગ્યા ત્યારે તે બોલ્યો, 'મને આખી રાતનો ઉજાગરો છે. રસસાગરનાં અમૃતઝરણાં પી પીને આનંદ મેળવતાં આખી રાત્રી હું ઉઘ્યો જ નથી, માટે મને સુવા દો.'

બીજા દિવસે બીજો વણિક પુત્ર દેવસ્મિતાને ત્યાં ગયો. તેની પણ્ય એ જ દશા થઈ. જેવડે ચારે વણિક પુત્રો પવિત્ર દેવસ્મિતાનું મન હરણ કરવા જતાં તેમના બરડામાં પડેલા કામની વેદનાઓથી પીડાતા પોતાને દેશ નાશી ગયા.

હવે દેવસ્મિતાને એમ થયું કે મેં ચારે વણિક પુત્રોને ચોખ્ખી શિક્ષા કરી છે પરંતુ તેનું વેર તેઓ મારા પતિ પર લેશે તો? મારા પતિને મારી નાખે તો? એ વિચારે તે ધુળ ઊડી. તેણે બનેલી બધી વાત તેની સાસુને કરી અને તેના પતિને પાછા તેડી લાવવા આજ્ઞા માગી.

તેની સાસુ તેના કામથી ખુશ થઈ, તેને જવાની રજા આપી. દેવસ્મિતા વેપારી માણસનો વેશ ધારણ કરી, થોડા નોકર-ચાકર લઈ કાથે બેઠ જવા વહાણમાં ઉપડી. કાથે બેઠ પહોંચી તેણે તેના પતિની તેમજ પેલા ચાર વણિક પુત્રોની શોધ કરવા માંડી.

તપાસ દરમિયાન એમ જણાયું કે રાજદરબારમાં બધાની બાળ-
લાગશે, એટલે બીજે દિવસે સવારે તે દરબારમાં ગઈ. તેણે દરબારમાં
જઈ રાજ સમક્ષ થોડી બેટની ચીજો મુકી કહ્યું, ‘હે રાજ! હું
તાત્રલિપ્તનો એક વેપારી છું અને મારા ચાર ગુલામ નાસીને તમારા
દરબારમાં આવ્યા છે. માટે તમે મને સુખત કરો.

રાજાએ કહ્યું: ‘આ બધા બેઠેલા માણસોમાંથી તમારા ગુલામ
હોય તેમને શોધી કાઢો.’

દેવસ્મિતાએ પેલા ચાર વણિક પુત્રોને ઉભા કર્યા, એટલે રાજા
કહે છે કે ‘આ અમારા નગરશેઠના પુત્રો છે, તે તમારા ગુલામ
હોય જ શી રીતે?’

દેવસ્મિતાએ કહ્યું. તમે કપડાં ઉતરાવી તેમનો ખરડો જુઓ. મેં
ત્યાં દરેકને એક એક ડામ મારેલો છે.

દેવસ્મિતાની વાત ખરી પડતાં રાજા વિચારમાં પડ્યો. મણિભદ્ર
આ નવા વેપારી તરફ એકી નજરે જોઈ રહ્યો હતો. વેપારીના વેશે
તેની આંખો હોય તેમ તેને જણાવા લાગ્યું. એટલામાં દેવસ્મિતાએ તેના
તરફ જોઈ હળવેથી સ્મિત કર્યું.

મણિભદ્ર દરબારમાં જ ઉભો થયો, તેણે પૂછ્યું, ‘કાણુ દેવસ્મિતા?’

‘હા હું દેવસ્મિતા છું. આ ચારે વણિક પુત્રો તમારી પાસેથી
વીંટી છીનવી લઈ, માફ સ્થિતિ નષ્ટ કરવા માટે મારી પાસે આવ્યા
હતા. મેં તેમને યોગ્ય શિક્ષા કરી છે, પરંતુ એ લોકો વેર રાખી
તમને મારી નાખે તો? એટલે હું તમને તેડવા આવી છું, હવે ચાલો,
આપણા દેશ પાછાં જઈએ.’

રાજા બધી હકીકત જાણી બહુ ગુસ્સે થયો. તેણે ચારે વણિક
પુત્રોને ફાંસીની સજા કરાવી. ચારે જણા દેવસ્મિતાને કરગરવા
લાગ્યા. ‘હે દેવી! અમારી ભૂલ થઈ. અમે મણિભદ્રના મિત્ર છીએ.
અમને બચાવો.’

દેવસ્મિતાને દયા આવી. તેણે તેમને થએલી શિક્ષા માફ કરવા
રાજાને વિનંતિ કરી. રાજાએ તે માન્ય રાખી.

પછી દેવસ્મિતા અને તેનો પતિ ટુંક સમયમાં વેપારનું કામ-
કાજ સમેટી લઈ તાત્કાલિક જવા નીકળ્યાં. તેના વહાણોમાં હીરા,
માણિક અને મોતીના અસંખ્ય ઢગલાઓ ભરેલા હતા.

ઘેર આવી પતિપત્ની હવે જીવનમાં સંતોષ રાખી, સુખી જીવન
ગાળવા લાગ્યાં. દેવસ્મિતા દરેક સ્ત્રીને એક ઉત્તમ દ્રષ્ટાંત મુકી જાય
છે. 'જે સ્ત્રી-રૂપ, રંગ, યૌવન, વૈભવ કે કોઈ પણ પ્રકારની લાલ-
ચને વશ બની ક્ષણિક સુખ માટે શિયળ ભંગ કરે છે કે પવિત્રતાનું
ખંડન કરાવે છે તે મહા પાપી સ્ત્રી છે, તે નરકની અધિકારિણી છે.

રાણકદેવી.

‘માણેરા તું મ રાય, મ કર આંખો રાતીઓ
કુળમાં લાગે ખોય, મરતાં મા ન સંભાળીએ’

રાણકદેવી.

રાણકદેવીને મેળવવા સિદ્ધરાજે રા'ખેંગારને માર્યો. તેને વશ
કરવા સિદ્ધરાજ તેના બે પુત્રોને મારવા તૈયાર થયો. દેહવાસના
સંતોષવા માણસ કેવી પૈશ્ચાત્તિકવૃત્તિ ધારણ કરે છે ! બાળકો રડવા
લાગ્યાં. ત્યારે અખંડ ધીરજ રાખી ઉપરનાં વચનો ઉચ્ચરનારી રાણ-
કના પતિવ્રતપણા આગળ આપણું શિર આજે પણ નમી પડે છે !

રાણક જન્મે રાજાની પુત્રી હતી. તેના પિતાએ તેના જન્મશ્વર
તૈયાર કરાવ્યા. તેમાં માલમ પડ્યું, કે ‘જ્યાં આ બાળકી રહેશે ત્યાં
મહા ઉત્પાત થશે. તેને રાખનારને સ્વનાશ વેઠવો પડશે.’ રાણકનું
આવું દુઃખદ ભવિષ્ય સાંભળી રાજાએ કેટલાક માણસો ખોલાવી
કહ્યું. ‘રાણકને એક કરડિયામાં પુરી જંગલમાં મુકી આવો.’ માણસો
રાણકને જંગલમાં મુકી આવ્યા. રાજાએ નિરાંત અનુભવી.

મઝેવડી ગામનો એક કુંભાર જંગલમાંથી માટી લેઈને પાછો જતો

હતો. તેણે બાળકના રડવાનો અવાજ સાંભળ્યો. તે અવાજની દિશા : તરફ વળ્યો. ત્યાં જઈ જુએ છે તો રૂપરૂપના અંબાર જેવી નાની બાળકી મોંમાં અંગૂઠો નાખી ધાવે છે અને રડે છે. તેણે વિચાર કર્યો, ‘કોનું બાળક હશે ? અહાહા ! કેવું સુંદર છે ? કોઈ જંગલી પશુ તેને મારી નાખશે, લાવ, હું મારે ઘેર લઈ જઈશ !’ તેણે બાળકીને બે હાથના ખોળામાં ઉંચકી લીધી. અને પછી ગધેડાં લઈ ઘેર ગયો. બાળકી તેની સ્ત્રીને સોંપી અને કહ્યું. ‘પેટ જણ્યા બાળકની જેમ તેને ઉછેરજે.’

કુંભારની સ્ત્રી બાળકીને જોઈ ખુશ થઈ ગઈ. તેણે સારી સંભાળ અને માવજતથી રાણકને ઉછેરવા માંડી. તે તેર વરસની ઉંમરની થઈ ત્યારે તેના દેહ પર યૌવાન અને રૂપના ઓધ પ્રસરાવા લાગ્યા. કમળ જેવી તેની આંખો હતી. તેના વદન પર ઉષા અને સંધ્યાના મિશ્ર રંગોની મનોહર છાંટ હતી. તેનાં પગલે પગલે જાણે કંકુ પડતું હોય તેમ તેની પગની પાનીઓ શુદ્ધ-લાલ રક્તથી ભરેલી જણાતી તે સર્વાંગ સુંદર સ્ત્રી બની રહી હતી.

એક વખતે સિદ્ધરાજનો મુખ્ય ખારોટ-લાલખારોટ, મહેવડી ગામે જઈ પહોંચ્યો. સિદ્ધરાજ માટે તે કોઈ સર્વાંગ સુંદર અને ચતુર સ્ત્રીની શોધ કરી રહ્યો હતો. તેણે રાણકને નિહાળી. ઘણા દેશોની લાંબી મુસાફરી પછી શોધ સફળ થયેલી તેને લાગી. તેણે સિદ્ધરાજ માટે રાણકના હાથની કુંભાર પાસે માગણી કરી. કુંભારે જણાવ્યું કે અમારા રાજા રાખેગાર અને સિદ્ધરાજ વચ્ચે ખટરાગ છે એટલે અમારાથી કન્યા તેમને અપાય નહિ. !

ત્યારે ખારોટે તેને ઘણું સમજાવ્યું કે આખા ગુજરાતનો મહારાજા સિદ્ધરાજ ઘણો જ બળવાન છે. માટે તું ચિંતા કરીશ નહિ. ’ એમ કહી વિવાહનું શ્રીફળ લીધું. વિવાહ નક્કી કરી લાલખારોટ પાટણ જવા નીકળ્યો. પાટણ જઈ તેણે રાણકના રૂપનાં સિદ્ધરાજ

સમક્ષ ખૂબ વખાણુ કર્યો. સિદ્ધરાજ ખુશ થયો અને લાલબાઈશટને ખુબ્બળ શિરપાવ આપ્યો. પછી લગ્નની તૈયારીઓ કરવા માંડી.

એક સમયે શિકાર કરી પાછા ફરતાં રા'ખેંગાર મઝેરડી ગામની પાકેરે કુવા પાસે ચઢતે નીકળ્યો. સાંજનો સમય હતો. રાણકદેવી કુવા પર પાણી ભરતી હતી. તેને નિરખતાં જ તે મોહ પામ્યો. રાણકદેવી પણ શરમિંદી બની રા'ખેંગાર તરફ જોઈ રહી.

રા'ખેંગાર તેના પ્રેમની માગણી કરે છે, ત્યારે રાણક કહે છે:—

‘ઓ રાજકુમાર આશું જોલો હું તનયતનયા કુંભારની,

હું શુદ્ધ તમે રાણીજાયા.

હું કીચ તમે કાંચન વરણી કાયા;’ ઓ રાજકુમાર....’

પરંતુ રા'ખેંગાર તેના રૂપમાં એટલો બધો મોહ પામે છે અને કહે છે કે:—

‘જ્યાં દીલ મળ્યાં ત્યાં નાંતજાતનો ભેદ નથી. હું તારી સાથે જ પરણવા માગુ છું.’

રા'ખેંગાર રાણકના પાલક પિતા કુંભારને મળી રાણકના હાથની માગણી કરે છે. કુંભાર જણાવે છે કે ‘રાણકનો વિવાહ મેં સિદ્ધરાજ સાથે કર્યો છે એટલે મારાથી હવે તમને રાણક પરણાવી શકાય નહિ’ પરંતુ રા'ખેંગાર એનું વચન નહિ માનતાં રાણક સાથે પરણી જાય છે.’

રા'ખેંગાર પોતાની સાથે વિવાહ કરેલી સ્ત્રી લઈ ગયો તેથી સિદ્ધરાજ બહુ ક્રોધાયમાન થયો અને રા'ખેંગારને હરાવી રાણકને તાપે કરવા વિચાર કરવા લાગ્યો.

રા'ખેંગારને દેશજા અને વિશજા નામે બે ભાણેજ હતા. મામાને ત્યાં રહી તે આનંદમાં જીવન ગાળતા હતા. એક વખતે રાણકદેવી અને તેના ભાણેજ નશામાં ચક્રચુર બની પડ્યાં હતાં. રા'ખેંગાર ઓચિતો ત્યાં જઈ ચઢ્યો. ભાણેજોની આવી રીતથી તે ગુસ્સે થયો

અને તેમને કેટલાંક કંઠણ વચન કહ્યાં. ભાણેજને રિસાઈને સિદ્ધ-
રાજને જઈ મળ્યા.

સિદ્ધરાજ પોતાના સ્વાર્થ માટે તેમને આવકાર આપી પાટ-
ણમાં રાખ્યા. રાણકદેવી મેળવવામાં સાથ આપે તો તેમને તેના
મામાની ગાદી આપવાની લાલચ આપી. દેશળ અને વિશળ લાલ-
ચને વશ બની નીચ કામ કરવા તૈયાર થયા. સ્વાર્થ માટે સારાનર-
સાનો ખ્યાલ ન કરનારા માણસોને ધિક્કાર છે! જીવન સત્કાર્યો
કરવા માટે છે, નીચ કામો કરનાર પોતાનું તેમજ પારકાનું જીવન
બગાડી અંતે અધમતાને પામે છે.

રાણકદેવીને મેળવવા દેશળ, વિશળ અને વિશાળ સૈન્ય લઈ
રા'ખેંગારને હરાવવા સિદ્ધરાજ જુનાગઢ તરફ ઉપડ્યો. રા'ખેંગારે
સિદ્ધરાજની ચઢાઈ તથા ભાણેજના દગાના સમાચાર જાણ્યા. તેણે
લશ્કરી ભરતી કરવા માંડી અને સૈન્ય તૈયાર કરી દીધું દુશ્મન
ચઢી આવતો હોવા છતાં રા'ખેંગાર બધી જાતની તૈયારીઓ કરી
રાણકદેવી સાથે આનંદ અને આરામમાં સમય ગાળે છે.

રાણકદેવી તેને પ્રેતસાહન આપતાં કહે છે, 'હે નાથ ! તમે તમારા
શત્રુની બરાબર બરાબર લેજો. મારા તરફથી તમે નિશ્ચિંત રહો. મારા
દેહ અને આત્મા તમને જ મેં અર્પણ કરેલો છે, તે કદાપિ કોઈને
વશ નહિ થાય. '

સિદ્ધરાજનું લશ્કર જુનાગઢ આવતાં કિલ્લાના દરવાજા બંધ
કરાયા. યુદ્ધ શરુ થયું. ઘણો સમય જવા લાગ્યો પણ ગઢ તુટતો નથી
સિદ્ધરાજ અકળાવા લાગ્યો. તેણે દેશળ અને વિશળને ગઢમાં સેનાને
દાખલ થવા માટે કોઈ પણ ઉપાય શોધી કાઢવા જણાવ્યું. દેશળ વિશ-
ળની કુટથી ગઢનાં બારણાં ખુલ્લાં. રા'ખેંગાર પોતાનાં શત્રુઓ સળજ
બની યુદ્ધમાં ઝંપલાયો. કેટલાંએ માણસોને તેણે કાપી નાખ્યાં. લડતાં
લડતાં આખરે તે મરાયો.

સિદ્ધરાજ રાણકદેવી પાસે પહોંચી ગયો અને કહ્યું. 'રા'ખેંગાર

મરાયો છે. તું મારી કેદી બની છે. હવે તારું જીવન મને સમર્પણ કર.'

રાણકદેવી કહે છે. 'હે સિદ્ધરાજ ! પતિ મરી ગયો પછી પત્નીના જીવનમાં રહ્યું શું ? હું પતિવ્રતા સ્ત્રી છું. ગમે તે ઉપાયો કરવામાં આવશે પણ હું મારી પવિત્રતા ત્યજવાની નથી, માટે દુશ્મંદિ ત્યજી દઈ મારા પતિનું માથું મારી પાસે લાવ, મારે સતિ થવું છે. '

'રાણકદેવીના હૃદય પર તેના પતિ મરણનો તાજો ધા પડેલો છે એટલે તે અત્યારે માનશે નહિ. જેમ જેમ સમય જશે તેમ તેમ એ રા'ખેંગાર જીવી જશે અને પછી મારે તાખે થશે' એમ વિચારી સિદ્ધરાજ રાણકદેવી, તેમજ તેના એ પુત્રોને સાથે લઈ ચાલી નીકળ્યો.

સોરઠની જુમિ ત્યજી દઈ વઢવાણ પાસે ભોગાવો નદીના કિનારે તેણે પડાવ નાખ્યો. ત્યાં જ રાણકદેવી સાથે લગ્ન કરવાનો વિચાર તેણે કર્યો. રાણકદેવીને બહુ સમજાવી પરંતુ તે તેના સતિત્વમાં અડગ રહે છે. તેના દેખતાં તેના એ પુત્રોને સિદ્ધરાજે નાશ કર્યો પરંતુ પોતાનો પ્રાણ જાપ છતાંયે પવિત્રતા ન ત્યજાય એ માટે તે ધૈર્ય રાખી મન અને હૃદયથી અચળ રહી.

એ સમયે સિદ્ધરાજની માતા મીનળદેવી ત્યાં આવે છે અને તેને દુઃખ જીવિત ત્યજી દઈ રાણકદેવીને છોડી દેવા શિખામણ આપે છે. રાણકદેવીને એ સમયે સત ચઢે છે અને તેના પતિનું માથું મારે છે. પોતે સતિ થવાની ઇચ્છા જણાવે છે. મીનળદેવીના વચનથી સિદ્ધરાજ રાણકને મેળવવાની ઇચ્છા જતી કરે છે.

રાણકદેવી તેના પતિના માથાને ખોળામાં લઈ ભોગાવો નદીના કિનારે ચિતા સળગાવી સતિ થઈ. તેણે સિદ્ધરાજને આપ આપ્યો કે, 'તું વાંઝીઓ મરજો.'

આવી શીલવતી અને પવિત્રતા-સાચવનારી સ્ત્રીઓથી જ નારી જગત શોભી રહે છે !

કે. આ. પ.



મા રુંઘર

[ભાગ પ મો]

માવજત કલા, સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો અને પ્રકીર્ણ
— નવીન

માંદાની માવજત કલા

The Aet of Nursing

આ વિષય માટે અમુક બાબતો છૂટી છવાઈ આગળ આપવામાં આવી છે પરંતુ પ્રસ્તુત વિષય ઉપયોગી હોઈ અહીં તેની સવિસ્તર નોંધ આપવામાં આવી છે.

શ્રીઓ માટે આ એક આવશ્યક વસ્તુ છે. દરેક માણસ કંઈ વૈદ કે ડોક્ટરની સારવાર લઈ શકે નહિ. કદાચ દવા કરી શકે પરંતુ સારવાર કરવાનું તો ધરનાં માણસના જોખમે જ રહે છે. આને માટે પુરુષ કરતાં સ્ત્રી ઉપર વધારે જવાબદારી રહે છે કારણ કે સાધારણ દર્દોમાં કંઈ પુરુષ પોતાના ધંધાના કલાકો બગાડી દર્દોની સારવાર કરી શકે નહિ. દર્દોની પાસે લાંબો સમય રહી શકે એ તો માત્ર સ્ત્રી જ છે.

માવજત ક્ષેત્ર (Nursing) માં પણ અમુક જાતની આવકત રહેલી છે.

અહીં માવજતના બે વિભાગો પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) માંદગીવાળા દર્દીની માવજત (Medical). (૨) ઇંજ પામેલા તથા ધવાએલાની સંભાળ (Surgical).

માંદા માણસની માવજત (Medical Nursing)

ખિમાર દરદીની સારવારમાં પ્રથમ તો અચૂક ઉપયોગી બાબ-
તોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. દાખલા તરીકે:—

- (૧) સ્વચ્છતા, સુધડતા અને નમ્રતા આ ખાસ અગત્યની બાબતો
છે. દરદી પ્રત્યે બહુ જ નમ્ર સ્વભાવથી તથા ધીમેથી બોલવું
જોઈએ.
- (૨) સારવારમાં નિયમિત રહેવું.
- (૩) દરદીને ખસેલ પહોંચે તેવું કંઈ પણ કરવું નહિ. દરદી ઉંઘી
ગયેલ હોય તો બહુ જ ચૂપકીદીથી તેના પર નજર રાખવી.
- (૪) દરદી જે કહે તે બરાબર સાંભળવું અને કદિ પણ તેના
મગજને ઉશ્કેરે તેવું વર્તન દાખવવું નહિ.

માવજત ક્ષણે અંગ્રેજીમાં નર્સિંગ (Nursing) કહે છે અને
નર્સિંગ કરનારને નર્સ (Nurse) કહેવાય છે. નર્સ પુરુષ પણ હોઈ
શકે અર્થાત્ સ્ત્રી પણ. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ જ વધારે ઉચિત છે
કારણ કે તેમનામાં કુદરતી રીતે જ પુરુષ કરતાં વિશેષ સહાનુભૂતિ,
દયા, નમ્રતા વિગેરે રહેલાં છે. સ્ત્રીનો સ્વભાવજ એવી વસ્તુ છે કે
જે દર્દીને અનુકૂળ થઈ પડે છે.

માંદા માણસનું ખિછાનું

માંદા માણસની પથારી સ્વચ્છ અને સુધડ જોઈએ. તેનું
પાથરણું દરરોજ બદલાવવું જોઈએ. દરદીનાં વસ્ત્રો વગેરે ચોક્કમાં
ધોએલાં જોઈએ. દરદીનું માથું ખારી કે બારણા પાસે જ રાખવું
નહિ. આમ થવાથી સીધો પવન લાગવા સંભવ રહે છે. મચ્છર તથા
અન્ય જંતુઓથી બચાવવા મચ્છરદાની વાપરવી.

દરદીને જરૂરી સામગ્રીઓ

પથારીમાંથી ઊઠી શકે નહિ તેવા દરદી માટે ઝાડો પેશાખ કરવા માટે ત્યાં જ જોઈવણુ કરવી. થુંકવા માટે અથવા ઉલટી વગેરે માટે થુંકદાની કે એવું કોઈ વાસણુ પાસે જ રાખવું. દરદીના ખાટલા પાસે એક નાની ટીપાઈ જોઈએ. દવા, પીવા માટે પાણી ઇત્યાદિ વસ્તુઓ તેના પર રાખી શકાય. દરદીને વાપરવાના ટુવાલ, સાથુ, રૂમાલો વગેરે તે જ ખંડમાં હાજર રાખવાં. સાધારણુ ઊઠી ખેંચી શકે તેવા આજરીને જરૂર પડે તો વાંચવા માટે દૈનિક કે અઠવાડિક પત્રો અથવા પુસ્તકો આપવાં, અને રસ પડે તેવી વાતો કરી દરદીનું મન પ્રકૃત્સ્થિત રાખવા પ્રયત્ન કરવો.

દવા

માંદા માણસને આપવાની દવાઓ નામ લખીને રાખવી. શંકા પડે તેવી ઔષધીઓ વાપરવી નહિ. દવાની ખાટલી અમુક જ જગ્યાએ રાખવી. દવા ખાટલી હલાવીને આપવા રિવાજ રાખવો તથા દવા આપવામાં બહુ નિયમિત રહેવું. દરદી ઉંઘી ગયેલ તો તેને જગાડીને દવા આપવા જરૂર નથી. કાચના પ્યાલા, રકાખી, ચમ-ચીઓ વગેરે ચોકખાં જોઈએ. દરદીને અડકતાં પહેલાં હાથ ધોઈ લેવા જૂલવું નહિ અને પછી પણુ હાથ ધોઈ નાંખવા, જેથી કોઈ પણુ જાતને એપ કે ઝેરી જંતુઓ દરદીના સંસર્ગમાં આવે નહિ. ઝેરી દવાઓ આપતાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. સમજણુ ન પડે તેવી દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વિના કદિ આપવી નહિ.

દરદીના ઝાડા પેશાખનો વ્યવસ્થા

ચેપો રોગથી પીડાતા દરદીના ઝાડા પેશાખનો નાશ કરવો. તેને માટે ફિનાઈલ, ફેરોસીન, પોટાસીઅમ પરમેન્જેનેટ વગેરે જંતુ-નાશક દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. ક્ષય, દમ, શીળો, પત

(Leprosy), કાલેરા વગેરે ચેપી રોગો છે. આવા રોગવાળા દરદીનાં બળખા વગેરે બાળી નાખવાં તથા કપડાં ઉકાળીને ઉપયોગમાં લેવાં.

માંદા માણસનો ખોરાક

દરદીને સામાન્ય રીતે સાબુચોખાની કાંજ, મગનું પાણી, ગ્લુ-કોઝ વોટર, મોસંબી, સફરજન વગેરે ફળો, ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે. આ ફળો તાજાં અને સાફ જોઈએ. દરદીઓને ખાવાનો જો ખોરાક આપવામાં આવતો હોય તે ખોરાક ખાસ દેખરેખ નીચે બનાવેલો જોઈએ.

મગનું પાણી

અમુક દરદીઓને મગની દાળનું પાણી આપવામાં આવે છે. આની બનાવટ કંઈ ખાસ યુક્તિભરી નથી. મગની દાળની માફકજ બનાવાય છે. દાળ ચઢકાવી મગ ખરાખર બફાઈ રહે ત્યારે છાશ વલોવવાના સંચાથી દાળને વલોવવી જોઈ મગનું બધું સત્વ પાણીમાં આવી શકે. ત્યારબાદ મગને ચોળી તેનું પાણી નીતારી લેવું. સ્વાદને માટે મીઠું નાંખવું. બીજા મસાલાનો ત્યાગ કરવો.

દહીં

દરદીને આપવામાં આવતું દહીં જરા પથ્થુ ખટાશવાળું નહિ હોતાં તદ્દન મોળું જોઈએ આ દહીં દરદીને આપવાના ચારેક કલાક પહેલાં એક સ્વચ્છ કાચના વાસણમાં મેળવવું. કોઈવાર દહીંમાં થોડું પાણી ઉમેરી ઘોળવા જેવું કરીને પથ્થુ અપાય છે. દહીંમાં સાકર નહિ નાંખતાં જરૂર પડે તો થોડું મીઠું નાંખવું.

ખાજરાની ખાખરી

ખાજરાના લોટને ચાળી તેમાં થોડું મીઠું, મરીનો છુકો અને હોંગ નાંખવાં. ત્યારબાદ ઘીનું મોણુ દેવું. પછી થોડું થોડું પાણી

ઉમેરતા જવું અને કણેક બનાવી તેની નાની ખાખરી બનાવી શેટ-લીની માફક પકાવવી.

સાબુચોખાની કરકરવડી

આ દરદી માટે બહુ ખપમાં આવી શકે તેવી હોય છે. પચવામાં હલકી છે. સાબુચોખા લખ તેને પાણીથી ઘોઈ બરોબર સાફ કરવા. બાદ ચૂલાપર એક તપેલીમાં પાણી ગરમ કરવા મૂકવું. પાણી ઉકળે એટલે સાફ કરેલા સાબુદાણા તેમાં નાંખી દેવા અને ચઢવા દેવું અને વારંવાર હલાવતા રહેવું. પાણી બળતાં બળતાં બહુ મિશ્રણ થાય એટલે તેમાં પ્રમાણસર મીઠું નાંખવું. નીચે ઉતારી એક સ્વચ્છ કપડાપર નાની ચમચી પડે તૈયાર થએલું મિશ્રણ પાથરવું અને તે તડકામાં સૂકાવા મૂકવું. તદ્દન સૂકાઈ જતાં તે કાળી પડી જશે. કરકરવડી ઉખેડી લેવી અને એક કડાઈમાં ઘી મૂકી તળી કાઢવી. તળાયા બાદ તે એકદમ ફૂલી જશે અને સફેદ થશે.

થર્મોમિટરનો ઉપયોગ (Clinical Thermometer).

થર્મોમિટર શરીરની ગરમી આપવા માટે વપરાતું કાચનું નાનું યંત્ર છે. તેનાપર ૯૫ થી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધી આંકડા હોય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસની ગરમીનું પ્રમાણ ૯૮.૪ ડીગ્રી હોય છે. અમુક સંજોગોમાં સાધારણ ફેરફાર થાય છે. દાખલા તરીકે શિયાળા અને ઉનાળાની ઋતુઓમાં તેમજ સવાર સાંજ શરીરની ગરમીનું પ્રમાણ સહેજ વધે ઘટે છે. થર્મોમિટરમાં પારાનો ઉપયોગ થાય છે. થર્મોમિટરને કદિ પણ બહુ ગરમ પાણીથી ઘોવું નહિ, નહિંતર તેમાં રહેલો પારો ગરમી લાગતાં કદમાં એકદમ વધવાથી તેનું દબાણ વધે છે અને થર્મોમિટર બહાર નીકળી જશે. આનું કારણ એ છે કે આ થર્મોમિટર ફેરનહાઇટ સ્કેલિનું હોય છે એટલે કે ૪૩.૦

સેન્ટીગ્રીડ સુધી ગરમી માપી શકે છે, જ્યારે ઉષ્ણતા પાણીની ગરમી ૧૦૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રીડ હોય છે.

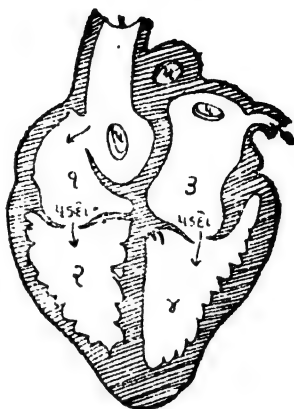
તાવ કેવી રીતે માપવો

તાવ માપતાં પહેલાં થર્મોમિટરને ઠંડા પાણીથી ધોવું. ત્યારબાદ તેને આંત્રકમાં મારી પાસે નીચે ઉતારવો. તાવ માપવા માટે સામાન્ય રીતે બગલનો ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપરાંત મ્હોડામાં જીભ નીચે મૂકી અથવા ગુદાદ્વારા ગરમી માપી શકાય છે. મોંમાં થર્મોમિટર મૂકતાં એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે થર્મોમિટર જીભના નીચેના ભાગમાં મૂકવું અને દરદીના હોઠવડે દબાવવું. બગલમાં થર્મોમિટર મૂકતાં પહેલાં તે જગાપર પરસેવો હોય તો લૂછી નાંખવો; મ્હોડાની ગરમી સાધારણ રીતે અર્ધી ડીગ્રી વધારે આવે છે. ગરમ કે ઠંડા પીણાં લીધા બાદ તુરત ગરમી માપવી નહિ. તાવ માપવા માટે થર્મોમિટર બેરો-મર બે મિનીટ રાખવું. બાળકને થર્મોમિટર સાથજના મુળમાં રાખવામાં આવે છે; કારણ કે બાળક પોતાના અવયવો સ્થિર રાખતું નથી. ગુદાની ગરમી તદ્દન સાચી ગણાય છે.

નાડી

શરીરના કોઈ પણ ભાગપર નાડી ઉપર આંગળી મૂકી જોવાથી નાડીના ધબકારા જાણી શકાય. ખાસ કરીને હાથના કાંઠા પાસેની નાડી (Radial Pulse) તપાસવામાં આવે છે. હૃદય એક પંપ જેવું છે અને શરીરના દરેક દરેક ભાગને લોહી પહોંચાડનાર મુખ્ય અવયવ છે. હૃદયમાં ચાર ખાનાં હોય છે તેમાં બે ઉપર અને બે નીચે એમ હોય છે. આ ખાનાંઓનો એક બીજા સાથે સંબંધ છે, અને તેઓની વચ્ચેમાં પડદા (Valves) હોય છે જેથી લોહીનો પ્રવાહ અમુકજ દિશા બળ્યો થઈ શકે છે. હૃદય વિસ્તીર્ણ થાય છે ત્યારે

શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવતું અસ્વચ્છ લોહી હૃદયમાં પ્રવશે છે અને ન્યારે હૃદય સંકોચાય છે ત્યારે નીચેના જમણા ખાનાનું લોહી શુદ્ધ થવા ધમનીઓ (Arteries) દ્વારા ફેફસામાં જાય છે. તેવીજ રીતે ડાયા ખાનાનું લોહી જે શુદ્ધ થએલું હોય છે તે શરીરમાં ફેરે છે. હૃદયની આ નિયમિત પ્રવૃત્તિને લીધે નાડીમાં ધબકારા જણાય છે. આ ધબકારાની સંખ્યા ઉપરના પ્રમાણમાં વધે-ઘટે છે. તંદુરસ્ત માણસમાં નાડીના ધબકારાની સંખ્યા નીચે મુજબ છે:—



લોહીને આખા શરીરમાં ફેરી વળતાં દસથી પંદર સેકન્ડ લાગે છે.

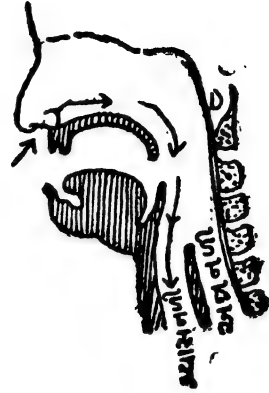
: એક મિનીટમાં :

ઉંમર.			સંખ્યા.
ગર્ભાશયમાં રહેલા			
ગર્ભની નાડી	૧૩૦ થી ૧૫૦
તરતના જન્મેલા			
બાળકની નાડી	૧૩૦ થી ૧૪૦
એક વર્ષની અંદર	૧૧૫ થી ૧૩૦
એકથી સાત વર્ષ	૯૦ થી ૧૨૦
સાતથી ચૌદ વર્ષ	૭૫ થી ૯૦
ચૌદથી એકવીસ વર્ષ	૭૦ થી ૮૫
એકવીસથી પાંસઠ વર્ષ	૬૫ થી ૭૫
વૃદ્ધાવસ્થા	૭૦ થી ૮૫

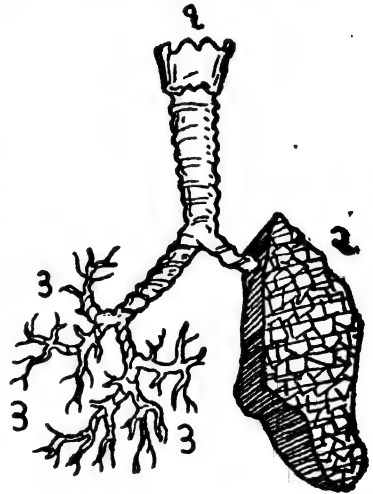
શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા (Respiration)

શરીરમાં ફરતા લોહીને શુદ્ધ રાખવા હવા તથા પ્રાણવાયુ (Oxygen) ની જરૂર છે. આને માટે ઇશ્વરે એક બહુ જ યુક્તિ બાધુ" યંત્ર રાખેલ છે. શ્વાસ લેવાના મુખ્ય અવયવો નીચે મુજબ છે:-

નાક (Nose) મુખ્ય શ્વાસ નળી (Trachea) નાની નળીકાઓ (Bronchi & Bronchioles) વાયુ-કોષો (Air cells).



શ્વાસનળીના નાના નાના ભાગો પડી જાય છે અને તેમાંથી છેવટે વાયુકોષો બને છે. આ વાયુ-કોષો બહુ જ નાના હોય છે. આપણા શરીરમાં રહેલાં ફેફસાં આ વાયુકોષોનાં બનેલાં છે. ફેફસાં છાતીમાં બંને બાજુએ એકએક એમ રહેલાં છે. તેના આકાર ઉપરથી સાંકડો અને નીચેથી પહોળો છે. જ્યારે બહારની હવા અંદર લેવામાં આવે છે (Inspiration) ત્યારે ફેફસાં ફૂલે છે અને હવા બહાર નીકળતાં તે સંકોચાય છે (Expiration). આગળ જણાવ્યા મુજબ લોહી ફેફસામાં જાય છે ત્યારે તેને પ્રાણવાયુ મળે છે અને આવી



રીતે શુદ્ધ થએલું લોહી શરીરમાં પરિભ્રમણ કરે છે અશુદ્ધ લોહી ધમ-
નીઓ (Veins) દ્વારા હૃદયમાં પાછું આવે છે, આ ક્રિયા બહુ જ
નિયમિત રીતે થાય છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસમાં એક મિનીટમાં
૧૬ થી ૧૮ વખત આ ક્રિયા થાય છે. શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યા અને
નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વચ્ચેનું પ્રમાણ ૧ : ૪ કે ૧ : ૫ લગભગ
રહે છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં નાના બાળકમાં પેટ તથા છાતી બંનેનું
હલનચલન થાય છે. ન્યારે પુરુષમાં વિશેષે કરીને પેટની અને સ્ત્રીમાં
છાતીની ગતિ જોવામાં આવે છે.

ઉપયોગી દવાઓ

નીચેની વિશ્લેષણી દવાઓ વારંવાર ધરગથ્ય ઉપયોગમાં આવે
છે માટે તે બની શકે તો વસાવી લેવી અને તેના ગુણો ઉપયોગ
વગેરે જાણી લેવા.

કપીનાઇન:—આ સિંકોના નામના વૃક્ષમાંથી બનતી દવા છે.
તેનો રંગ સફેદ હોય છે. સ્પર્શ કરવાથી તદ્દન લીસો બૂકો લાગે છે.
સ્વાદમાં અહ જ કડવું છે.

પુખ્ત ઉંમરના દર્દીને આપવાનું પ્રમાણ ૧ થી ૧૦ ગ્રેન.
(૧ ગ્રેન=૨૧૧ ધકે બાર) મેલેરિયા તાવમાં અપાય છે.

એસ્પીરીન:—આ દવા માથાના દુખાવા માટે અપાય છે. તે
સ્વાદમાં તૂરું અને ખાટું લાગે છે. (પ્રમાણ: ૫ થી ૧૫ ગ્રેન) એસ્પી-
રીન વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી કાઈવાર બચંકર પરિણામો આવે છે
માટે ખાસ સંજોગો સિવાય આનો ઉપયોગ કરવો નહિ. કેટલાંકને
આ દવાની ટેવ પડી જાય છે.

મૅગ સલ્ફ—Magnesium Sulphate-Epsom salt-
વિશ્લેષણી મીઠું. આ ધોળો, કરકરો અને સ્વાદમાં કડવો બૂકો છે.
ગાંઠા રૂપમાં પણ આવે છે. જીલાબ લેવાના ખપમાં આવે છે.

પ્રમાણ : ૩૦ થી ૨૪૦ ઇન. જેટલું મીઠું લેવું હોય તે એક કાચના સ્વચ્છ પ્લાસ્ટમાં અર્ધો કપ પાણી લઈ તેમાં નાંખવું. બધું મીઠું ઓગળી જાય એટલે એકપા કપકાથી ગળી નાંખવું કારણ કે તેમાં બહો કચરો આવે છે. ત્યારબાદ પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. દવા લીધા બાદ લગભગ બેથી ચાર કલાકમાં જીવાળ આવે છે. ગુમડાં અને ચાંદાં ઉપર થોડા પાણીમાં મેગ સલ્ફ નાખી (ઓગળતાં અટકે ત્યાં સુધી) તેનો પાટો બાંધવો.

પોટાસિઅમ પરમેન્ગેનેટ—આ ઝેરી દવા છે. આની મૂકી કણીવાળી ઘેરા જાંબલી રંગની અને ચળકતી હોય છે. પ્રમાણ : ૧ થી ૩ ઇન. આ દવા પીવાના ઉપયોગમાં વપરાતી નથી. પાણીમાં નાંખી સહેજ લાસ રંગનું પાણી થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કેઝળા કરવામાં તથા નળીદ્વારા પેટ કે આંતરડાનો ભાગ સાફ કરવામાં વપરાય છે. વીંછીમાં ડાંખ ઉપર આ દવાની એક કણી મૂકી ઉપર પાણીનું એકાદ ઠીપું મૂકવાથી ઝેર બળી જાય છે.

ટીચર આયોડીન—મેથીલેટડ—આ ઘેરા પીળા રંગનું પ્રવાહી છે. જેથી રંગ અને વાસ ઉપરથી પારખી શકાય છે. આ દવા ઝેરી છે. નાના જખમો ઉપર લોહી નીકળ્યું હોય તેવી જગ્યાએ લગાડવું. આ દવા જ્યાં ચોપડવામાં આવે છે તે ભાગ પરનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ નાશ પામે છે. રીકટીફાઇડ સ્પીરીટ નાંખેલું આયોડીન ટીપાંના માપમાં પીવાના ઉપયોગમાં આવે છે. ઉલટી થતી હોય અથવા જેના શરીરમાં આયોડીન નામના તત્વની ખામી હોય તેને અપાય છે.

યુકેલિપ્ટસ—આ પલ્લુ ઝેરી દવા છે અને જંતુનો નાશ કરે છે. શરદી, સળેખમ વગેરેમાં રૂમાલમાં નાખી સુંઘવું. ચોળવાના કામમાં પલ્લુ વપરાય છે.

અજમાના ફૂલ—મે-થેલ કીરટલ્સ—આની ઘોળી લાંબી સળીઓ તથા કણીઓ આવે છે. વાસ ઉપરથી એકદમ પારખી શકાય

છે. પેટમાં દુખતું હોય તો એ ત્રણ કણી ખાઈ જવી. ડાઈ પાનમાં નાંખીને પણ ઉપયોગ કરે છે. ગળું દુખતું હોય અથવા મ્હોઠામાં દુખાવો થતો હોય કે સૂજી ગયું હોય તો ઉકળતા પાણીમાં અજમાનાં ફૂલની કણી નાંખી તેનો નાસ (Inhalation) લેવો.

પારાનો મલમ:—ખરજવામાં વપરાય છે.

ગાંધકનો મલમ:—ખસવાળા ભાગમાં લગાડાય છે.

આંખનાં ટીપાં:—ગ્રીક બોરીક, આર્જેશ, કૅસ્ટીક વગેરે જુદી જુદી ઝિમારીઓમાં આંખમાં નાંખવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત દરેકના ઘરમાં રૂ, (cotton), લીન્ટ (lint) તથા પાટાઓ (Bandages) હોવાં જોઈએ જેથી અકસ્માત વખતે કામ લાગી શકે.

દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા

માંદું માણસ પોતાની મેળે નાહી શકે નહિ. નહાવું જરૂરનું છે. આપણી આમડીમાં અસંખ્ય નાનાં છિદ્રો છે જે વડે શરીરમાંથી નકામા ક્ષારો, પસીનો વગેરે બહાર નીકળે છે. આ છિદ્રો વડે કંઈક અંશે હવા પણ મળે છે. આવી રીતે આ નાનાં છિદ્રો મહત્વનું કાર્ય કરે છે. જો છિદ્રોમાં મેલ ભરાયો હોય તો સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ પોતાનું કાર્ય કરી શકે નહિ અને પરિણામે શરીરની તંદુરસ્તી બગડે. દરેક મનુષ્ય સ્વાનુભવથી જાણે છે કે નાહ્યા પછી શરીરમાં ડાઈ અદ્ભુત સ્ફૂર્તિ આવે છે. આનું કારણ એ છે કે એક તો નાહવાથી શરીરમાં લોહીના પરિભ્રમણની ગતિ વધે છે. ઉપરાંત છિદ્રોમાં રહેલો મેલ નીકળી જતાં બહારની હવા મળે છે અને આને લીધેજ શરીરમાં એકદમ ચેતન આવે છે. દરદીને ડાઈ બપંકર રોગ ન હોય તો તે પોતાની મેળે નાહી શકે છે તેમાં વાંધા નથી પરંતુ

અશક્ત અને ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનિઆ જેવાં દરદીથી પીડાતી વ્યક્તિને ખુલ્લી હવામાં નાહવા દેવામાં જોખમ છે; કારણ કે તેને શરદી ભાગવાનો સંભવ રહે છે. આને માટે દરદીનું શરીર બીજાં કોઈ માણસે સાફ રાખવું જોઈએ. આવી રીતે પથારીમાં જ દરદીનું શરીર એક સ્વચ્છ કપડાં વડે પાણીથી સાફ કરવામાં આવે છે. (Sponging). તેને માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

દરદીના શરીરનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો નહિ પરંતુ કપડાં વડે ઢાંકેલો રાખવો. દરદીને આ ક્રિયામાં જોમ અને તેમ ઓછો શ્રમ પડવો જોઈએ. શરીરનો એક એક ભાગ સ્વચ્છ થવો જોઈએ. બહુ તાવ ચ્હડી ગયો હોય તેવા સંજોગોમાં પણ દરદીને પાણીવડે આવી જાતનું સ્નાન કરાવવામાં આવે છે.

પાણીથી શરીર સાફ કરવાની રીત

એક વાસણમાં દરદીથી સહન થઈ શકે તેવું ગરમ પાણી લેવું. ત્યારબાદ સ્વચ્છ લુગડાનો એક ટુકડો લઈ તેને પાણીમાં ભીંજવવો. પાણીમાં સાથુ આગળથીજ નાંખવો અગર તે ટુકડાપર સાથુ વારં-વાર લગાવતા જવું. લુગડાના ટુકડાવડે શરીરના દરેક ભાગને વારા-ફરતી ધસવો. બીજા વાસણમાં પણ સાદું ગરમ પાણી તૈયાર રાખેલું હોય તેવડે સાથુ લગાવેલા ભાગને સાફ કરતો જવો. આવી રીતે પાણીથી ચોક્ખા થએલા ભાગને ઢુવાલવડે લૂછી નાંખવો અને તુરત ચાદરવડે ઢાંકી દેવો. આખું શરીર જ્યારે સાફ થઈ રહે ત્યારે દરદીને ગરમ કપડાંમાં વીંટાળવો અને પવન ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

તાવની ગરમી વધારે પડતી હોય ત્યારે બરફના પાણી વડે શરીરને આજ પ્રમાણે માર્જન કરવું. આમ કરવાથી તાવની ગરમી થોડોવારમાં ધટી જશે.

ગડગુમડ વગેરે થયાં હોય તેવા દરદીની સારવાર (Dressing)

સારવાર કરનારે સૌથી પ્રથમ તો પોતાના હાથ સાથુવડે ખૂબ ધોવા, ત્યારબાદ જ દરદીના જખમને હાથ અડાડવો.

ગુમડાં

ગુમડાંની આસપાસનો ભાગ પહેલાં સાફ કરવો જેથી ગુમડાં સાફ કરતાં આભુઆભુનો ચેપ તેને લાગે નહિ. ત્યારબાદ એક ગરમ પાણીમાં ઉકાળેલા ચીપીઆ (Forceps) વડે ગુમડાં પર ભીંગડું હોય તો ધીમેથી કાઢી નાંખવું તથા પડે થયું હોય તો દબાવીને દૂર કરવું. ગરમ પાણી લઈ રૂના પોતાંવડે ધાને સાફ કરવો; છેવટે પોતું નીચોવી નાખી ગુમડાંને ભેજ તેવડે ચૂસો લેવો, પછી જે દવા લગાડવાની હોય તેમાં લીન્ટનો દુકડો પલાળીને ગુમડાં પર મૂકવો. તેના પર રૂ મૂકી પાટો બાંધવો, ઈંજલાળા ભાગને ઝીંચોરાખવો અને પૂરેપૂરો આરામ આપવો. ચાંદાં તથા અન્ય ઇલાજોની સારવાર આજ રીતે થાય છે. આને માટે વપરાતાં કાતર, ચીપીઆ વગેરે હથિયારો તદ્દન સ્વચ્છ જોઈએ; નહિંતર બહારનાં અસંખ્ય સુક્ષ્મ જન્તુઓ ધામાં જતાંજ ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. ઊંડા ધામાં ચેપ દૂર કરે તેવી દવાઓ (Antiseptics) માં પલાળેલી વાટ અંદર નાંખવામાં આવે છે. આવી જાતના ધાની સારવાર કરવાનું ધણુંખરું તો ઓછોના ભાગમાં આવતું નથી પરંતુ જરૂર પડે તો આટલું જાણવાથી ડોઈ વાર ઉપયોગી થઈ પડે.

દાંત દુખતા હોય ત્યારે

દાંતમાં કંઈ સડો પેડો હોય અથવા ખીજ ડોષ પણ કારણથી દાંતમાં દુખાવો થતો હોય તો લવોંગના તેલમાં રૂનું નાનું પોતું

એળી દુખાવાવાળી જમ્યા પર મૂકવું. જીરૂનાં પાન પાણીમાં નાંખી ઉકાળી તેના કાગળા કરવાથી પણ દાંતનો દુખાવો દલકા થાય છે. તદુપરાંત ફટકડી, મીઠું, પોટાશીઅમ પરમેન્ગેનેટ, વગેરેના કાગળા કરવાથી મોંની અંદરનો ભાગ સ્વચ્છ રહે છે અને દુખાવો શાંત પડે છે અફીણનું પોતું દાંતની વેદના દૂર કરે છે. પરંતુ અફીણ ઝેરી વસ્તુ છે તે જૂલવું નહિ.

કાનનો દુખાવો

કાનમાં દુખાવો થવાનાં કારણોમાં કાનમાં મેલ હોય, કંઈ જીવડું ગયું હોય, મોઢા કે નાકની કંઈ બિચારી હોય, કાનની અંદર ફાદલી થઈ હોય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

કાનમાં મેલ ભરાયો હોય

જ્યારે મેલનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે કાનમાં દુખે છે. આવા સંજોગોમાં ધણાં બેરાંઓ દિવાસળી કે એરી કોઈ વસ્તુથી કાનનો મેલ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આમ કરવાથી કોઈવાર કાનમાં ઇજા થાય છે માટે મેલ દૂર કરવા કદિ પણ કાનમાં સળી કે એવું કંઈ વાપરવું નહિ પરંતુ સાબુના પાણીથી કાન ધોવો અથવા મીઠા તેલનાં બે ત્રણ ટીપાં કાનમાં પાડવાં જેથી બધો મેલ તેમાં ઓગળી જશે. ત્યારબાદ સાબુવડે મેલ કાઢી નાંખવો. કાનમાં વારંવાર આંમળા નાંખવાની ખરાબ ટેવ ધણાને હોય છે તે દૂર કરવી. કારણકે કાન બહુ ઉપયોગી અને નાણુક અંગ છે. કાનનો પડો જે વચમાં રહેલો રહેલો હોય છે તે બહુ કામળ હોય છે. અને ઇજા થવાથી કોઈવાર બહોરાપણું પણ આવે છે. લસણની કળી તેલમાં કકડાવી કાનમાં નીચોવવાથી કાનનું દર્દ મટે છે. કાનમાં જીવડું કે બાહ્ય પદાર્થો પડે ત્યારે કાનમાં કંઈ જીવજંતુ જાય તો તુરંતજ વૈદ કે ડોક્ટરને બતાવવું. દરમિયાનમાં તેલ કકડાવીને તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. નાનાં

છોકરાના કાનમાં રમતાં કાઠવાર ઠળીઆ, ચણાડી, કચુકા વગેરે પડે છે. આવા સંજોગોમાં કંઈ પણ હથિઆરથી આ વસ્તુઓ કાઢવા યત્ન કરવો નહિ કારણ કે તેવી વસ્તુઓ બહાર નીકળવાને બદલે વધારે ઉંડી જતી રહે છે. પીચકારી મારવાથી નાના પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે, અનુભવ વગરનાં માણસોએ કાઠપણુ ચિપીઆ કે ખીજાં હથિઆરનો ઉપયોગ આવી બાબતોમાં કરવો નહિ કારણ કે કાઠવાર માઠાં પરિણામ નીપજે છે.

કાનમાંથી પડે વહેતું હોય તો ગરમ પાણીની પીચકારી મારી કાન સાફ કરવો. હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડનાં ટીપાં નાખવાથી ઉભરો આવી પડે બંધ થાય છે. તદ્દુપરાંત ટંકણુખારનો બારીક લુકો સૂતી વખતે કાનમાં નાખવો. હુલવેલી ફટકડી તથા હલદર પણ કાનમાં નાખાય છે. કાનમાં ફાલ્કી કે એવું થયું હોય તો વૈદ કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

પોટીસ—(Poultice)

પોટીસ ગરમી રાખી શકે છે. તથા તેમાં બીનાશ હોવાથી સોજો દૂર કરે છે. તથા જ્યાં લગાવવામાં આવે તે ભાગને નરમ બનાવે છે.

ઘઉંના લોટની પોટીસ.

આ પોટીસ ગુમડાં પકાવવામાં બાંધવામાં આવે છે. ઘઉંનો લોટ લઈ તેને શેકવો અને લાલ થાય ત્યારે તેમાં થોડું થોડું પાણી નાખતા જવું. જ્યારે શીરા જેવું નરમ થાય ત્યારે નીચે ઉતારી એક કપડાના બે પડ વાળી તેની વચ્ચે મૂકી ગરમ ગરમ હોય ત્યારે જ ગુમડા પર બાંધી દેવી. કાંઈ પોટીસમાં મીઠાનો ઉપયોગ કરે છે.

અળશીની પોટીસ.

આ પોટીસ બનાવવાની રીત ઉપર પ્રમાણે જ છે. માત્ર ફેર

એટલો જ છે કે ઘઉંના લોટની જગ્યાએ અળશીનો બારીક ભુકો વાપરવો અળશીની પોટીસ લુગડા કે ફલાલીનના કપડાં પર પાથરીને લગાડાય છે.

કુંગળીની પોટીસ

ગરીબ માણસો આનો ઉપયોગ બહુ કરે છે. કુંગળીને બારીને લુગડામાં લપેટી ગુંમડા પર બાંધવામાં આવે છે. બાંબલાઈ પકાવવામાં ખાસ વપરાય છે.

કોઈ પણ પોટીસ ઠંડી પડે કે બીજી લગાડવી જેથી દુરત અસર થાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ

કુંવારનાં પાઠાં લાવી તેની બે બાજુની છાલો વચ્ચેનો ગર્ભ બહાર કાઢી એક કપડાના પાટામાં મૂકી ગુંમડા પર મૂકવાથી ગુંમડું ફાટી જઈ ફૂટી જશે.

આજકાલ એન્ટીફોલોજરટીન, આલ્કોફોલોજરટીન વગેરે અનેક જાતની પોટીસના ડબ્બા બજારમાં વહેંચાતા મળે છે. આનો ઉપયોગ ઉપરની પોટીસો માફક થાય છે.



સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો

સૌંદર્ય એ સ્ત્રીનો કુદરતી ગુણ છે. જેવી રીતે કાષ્ઠપણ વૃક્ષના પુષ્પમાં સૌંદર્ય છે-પછી બહે તે ઓછુંવતું હોય-તેવી જ રીતે ગમે તેવી સ્ત્રીમાં સૌંદર્યનો અંશ તો મળશે જ ફૂલમાં જેમ સૌંદર્ય ઉપરાંત સુગંધ રહેલી છે તેમ સ્ત્રીમાં પણ સૌંદર્યની સાથે સદ્ગુણો રૂપી સુવાસ હોય છે. દરેક પુષ્પ કદ્દમ સુગંધીયુક્ત નથી હોતું-કાષ્ઠમાં સૌંદર્ય વિશેષ હોય છે તો ધાત્રમાં સુગંધ. આવી જ રીતે કાષ્ઠ સ્ત્રી વિશેષ સૌંદર્યવાન હોય છે તો કાષ્ઠ વળી સદ્ગુણી. સૌંદર્ય અને સદ્ગુણ આ બન્ને ગુણો યુક્ત સ્ત્રીઓ પણ હોય છે.

સૌંદર્ય જળવાઈ રહે તથા તેનાં વધારો થાય તેવી દરેક વ્યક્તિની ઇચ્છા રહે છે. કુદરતી સૌંદર્ય જેવું બીજું એક સૌંદર્ય નથી. છતાં પણ મનુષ્યને કૃત્રિમ સાધનો દ્વારા સૌંદર્યમાં વૃદ્ધિ કરવા લાલસા રહે છે આ ઇચ્છા પ્રમાણિક હોવી જોઈએ-એટલે કે જ્યાં “સોનામાં સુગંધ” નો મેળ હોય ત્યાં સૌંદર્ય વધારવું વ્યાજબી છે પરંતુ નશામતોગે શરીરનો વર્ણ શ્યામ પ્રાપ્ત થયો હોય ત્યાં સવા મણુ માણુ કે પાશીર પાવકર લગાવો તો પણ નકામું છે! આનો અર્થ એવો નથી કે સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો ન થોજવા. આ પ્રયોગો કદ્દમ આત્મિક નથી પરંતુ સર્જનશીલ છે શૃંગાર, ધરેણું વગેરે દેહની

સુંદરતામાં વધારો કરે છે તે તદ્દન સાચી વાત છે. કિંતુ તે શોભનું હોય ત્યાં જ શોભે-યુવાનનું પુષ્પ કચરામાં પણ શોભે.

જેનામાં નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે તેને માટે આવા ઉપાયો ખાસ વૃદ્ધિદાયક નથી. કહ્યું છે કે “ક્ષણે ક્ષણે યન્નવતા મુપેતિ, તદેવ રુપં રમણિયતાયા:” જે પળે પળે નવીનતા ધારણ કરે તેનું નામ રમણીયતા.

સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો એટલે સારી વસ્તુઓનો સુમેળ-દાખલા તરીકે ચંદ્ર, પાણીનું ઝરણું, અજવાળી રાત, મંદ મંદ આવતો શિતળ અને સુવાસિત પરિમલ પ્રસારતો પવન-આ દરેકમાં વ્યક્તિગત સૌંદર્ય છે પરંતુ જ્યારે આ બધી સામગ્રીઓ એકી સાથે સાથે હોય ત્યારે વાતાવરણ કેટલું મનોહર દીસે છે ! આ સમુહ-સૌંદર્ય (Collective beauty) નો અદ્ભુત પ્રભાવ છે.

આવી જ રીતે એક સુંદર સ્ત્રી હોય, દેહવત્તા ગૌરવર્ણી હોય, શરીરના અવયવો પ્રમાણસર હોય સોજે શયુગાર સજ્યા હોય તેની સૌંદર્યતાનું વર્ણન કેવી રીતે કરવું ?

આ ઉપરથી જણાઈ આવશે કે પોતાનું સૌંદર્ય વધારવા દરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીમાં પુરુષ કરતાં વધારે સુંદરતા દરેક વસ્તુમાં અમુક વસ્તુ ઉમેરવાથી સૌંદર્ય વધે છે. પુરુષનું સૌંદર્ય તેની યુવાની તેના મજબુત દેહ, ઉચ્ચાઈ વગેરેમાં સમાયેલું છે. જ્યારે સ્ત્રીમાં કામળતા, ગૌરવર્ણ તથા નાળુનતા જરૂરી છે.

સ્ત્રી સૌંદર્યને શબ્દમાં વર્ણવવા અનેક પ્રાચીન તથા અર્વાચીન લેખકો અને કવિઓએ પ્રયત્ન કર્યો છે પરંતુ તેનાથી સંતોષ મળે તેમ નથી. સૌંદર્ય એ એક ભાવવાહી, કદપનાયુક્ત અને અગમ્ય વિષય છે. ઈશ્વરની કક્ષા અને કૃતિને વર્ણવવામાં આપણા સો, પાંચસો કે હજાર શબ્દોની શો વિસાત ?

પ્રાચીન સમયમાં સ્ત્રી પુરુષો પોતાનું સૌંદર્ય વધારવા અનેક પ્રયત્નો કરતાં. સૌંદર્ય વધારવા માટેનો ઉદ્દેશ્ય અથર્વવેદમાં છે. આથી આ પ્રયોગો વૈદિક કાળથી જાણીતા છે. તેમાં સમયાનુસાર ફેરફાર થતા જાય છે. આપણા આદિ કવિઓ તથા વિદ્વાનો જેવા કે બાણ, કાળિદાસ વગેરેએ સ્ત્રી-સૌંદર્ય ઉપર અસંખ્ય પાનાંઓ લખ્યાં છે. આ ઉપરથી એટલું તો ચોક્કસ કે પોતાની સૌંદર્યતા જાળવવા અનેક પ્રયત્નો કરતી સ્ત્રીના માથાથી પગ સુધીના દરેક અવયવો તથા તેના શૃંગારો વિષે પ્રાચીન લેખકોએ વર્ણનો કર્યાં છે. તાત્પર્ય કે સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા યત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓ સ્ત્રી-સૌંદર્યના પ્રશંસકોએ નીચે મુજબ પોતાના મતો બતાવ્યા છે:—

સ્ત્રીનાં નયનો, દાંત, નખ અને મુખ ઉજ્જવલ શ્વેત વર્ણનાં જોઈએ.

માથાના વાળ, પાંપણો, આંખની કીકી તથા બ્રમરો સ્થામ વર્ણનાં હોય તો સુંદર જણાય છે.

અધર, જીભ, લાલ પ્રદેશ અને કપોલ આ ચાર રક્તવર્ણનાં શોભે છે.

મસ્તક, આંગળીઓનો આગલો પ્રદેશ, પગની એડીઓ તથા બાહુ પ્રદેશ જાળ અને સમાન જોઈએ.

નીતંબ, ડોક, સાથળ અને ધુટી આ ચાર મોટાં જોઈએ.

નેત્રો, આંગળીઓ, બ્રમરો અને માથાના વાળ આ દરેક લાંબાં હોય તો આકર્ષક દેખાય છે.

માથું, રકન્ધ, સ્તન અને આંખો વિશાળ જોઈએ.

સ્ત્રીનાં અંગો વિષે વિચાર

દરેક અંગ નાજુક, અને સુપ્રમાણ જોઈએ. પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા અનેક પ્રયત્નો કરતી. સ્ત્રીના માથાથી પગ સુધીના દરેક

અવયવો તથા તેના શૃંગારો વિષે પ્રાચીન લેખકોએ વર્ણનો કર્યા છે. તાત્પર્ય કે સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા યત્ન કરવો જોઈએ. શરીરમાં ચરબી અને માંસપેશિઓનું પ્રમાણ એવું હોવું જોઈએ કે જેથી શરીર સુગટિત અને દેખાવકું રહે.

આંખો હરણીનાં નેત્રો જેવી અથવા કમલનયની.

માથાના વાળ લાંબા, તદ્દન કાળા સુંવાળા અને ચળકતા જોઈએ.

ચહેરો—હરાવદાર અને કાન્તિમય તથા આકર્ષક.

ડોક—ખડુ લાંબી પણ નહિ તેમ ટુંકી પણ નહિ પરંતુ પ્રમાણસર.

કમર—પાતળી.

સ્ત્રીના સોળ શણગાર

સ્ત્રીના બાહ્ય સૌંદર્ય માટે નીચે જણાવેલ પદાર્થો આવશ્યક છે.

(૧) સુગંધિયુક્ત તેલ, અત્તર, વગેરે.

(૨) સુંદર વસ્ત્ર પરિધાન.

(૩) સૌભાગ્ય ચિન્હ—ચાંદલો.

(૪) આંખમાં કાજળ.

(૫) કાનમાં કુંડળ—આજનાં એરીંગ.

(૬) નાકમાં ચુંક

(૭) ગળામાં હાર—અર્વાચીન નેકલેસ.

(૮) વાળની સુંદર વ્યવસ્થા—વેણી ગ્રંથન વગેરે.

(૯) પુષ્પની માળા, હાર ઇત્યાદિ.

(૧૦) સિંદૂર.

(૧૧) પાન ખાવાં.

(૧૨) શરીર પર કેસર, સુખડ વગેરેનો લેપ.

(૧૩) કટિએખલા.

(૧૪) હાથ તથા આંગળીઓ પર મેદી અને પગની આંગળીઓ તથા પેડી પર અળતો.

(૧૫) હાથમાં કંકણ, બંગડી તથા ચુડીઓ.

(૧૬) રત્નજડિત અલંકારો.

સૌંદર્ય વર્ધક પ્રયોગો

સ્ત્રીને પોતાના જીવનમાં સૌથી વહાલી વસ્તુ તેનું રૂપ, સૌંદર્ય અને યૌવન છે. આવી સ્ત્રી દરેક જગ્યાએ ખાન પામે છે અને પુરુષોને પ્રિય લાગે છે.

હળદર, દારૂદરડે, ફૂલ, સરસવ અને તલનું મિશ્રણ શરીર પર લગાડવાથી દેહની કાન્તિ છે.

તગર, ફૂલ અને માલિસ પત્ર પાણીમાં ભેળવીને શરીર પર લેપ કરવાથી ચામડી સુંવાળી અને સુવર્ણ બને છે.

ઘોળી સાટોડી, સહદેવી, અનંત મૂળ, કુરંટ અને કમલનું પાન આ બધાને તેલમાં પકવી શરીરે મર્દન કરવું.

દાડમની છાલ, કેરી, શંખચૂર્ણ, આંબલી, અને કરમદાના બી આ સધળી વસ્તુઓ સરખે ભાગે લઈ તેનો લેપ કરવાથી મુખ તથા દેહનું સૌંદર્ય ઝળકી ઊઠે છે.

કમળ, ઉત્પલ, નાગકેસર, તગર, તાલીસ અને તમાલપત્ર વગેરેને ભેળવીને તે વડે ચોળવામાં આવે તો શરીર તંદુરસ્ત અને આકર્ષક બને છે.

ચહેરો સુંદર બનાવવા માટે

આકડાના દૂધમાં હળદર ધુંટીને તેનો લેપ કરવાથી મોઢા પર કાન્તિ આવે છે. લીંચુ, સંતરાં અને અંબુરની છાલ મસળીને તેના રસથી મર્દન કરવામાં આવે તો ચહેરો પ્રકાશી ઊઠે છે.

તાજા દૂધ વડે મ્હોં ધોવાથી ચામડી સુંવાળી અને સુંદર
 બને છે.

દૂધમાં જાયફળ ધસીને લગાવવાથી મુખનો શ્યામવર્ણ દૂર
 થાય છે.

ચંદન, અગર, કેસર, લોધ, અને સુગંધી વાળો, આ બધી
 વસ્તુઓને ધુંટીને શરીર પર મર્દન કરવામાં આવે તો દેહની કાંત વધે
 છે અને શરીર કનકવર્ણ બને છે.

ચહેરા પર દૂધની મલામ્મ લગાડી થોડીવાર રહેવા દેવી. ત્યાર-
 બાદ એક કપડાં વડે મુખ સાફ કરી નાંખવું. આવી રીતે ચામડીનો
 શ્યામવર્ણ દૂર થાય છે અને ચામડી સુંવાળી તથા નરમ રહે છે.



અર્વાચીન સૌન્દર્યવર્ધક પ્રયોગો

આજનો જમાનો ફેશનનો ગણાય છે. અર્વાચીન યુવતિ બળ-રમાં મળતા અનેક પદાર્થો વાપરી દેહ લાવણ્યમાં વધારો કરે છે. હાલમાં વપરાતી આ “ફેશન-વર્ધક” સૌન્દર્યયુક્ત વસ્તુઓ જોઈશું તો ખ્યાલ આવશે કે તેઓ આજની નથી પરંતુ જૂના સમયની વસ્તુઓજ છે અથવા તેનાં રૂપાંતર છે. અહીં જ્યાં બની શકે ત્યાં આ બંને સરખામણી કરવામાં આવી છે.

માથાના વાળ સુંદર, મુલાયમ અને આકર્ષક રાખવા માટે આજકાલ, હેઅર ઓઈલ્સ-માથામાં નાખવાનાં તેલો, પોમેઈડ (Pomade) તથા હેઅર-ક્રીમ (Hair Cream)નો ઉપયોગ થાય છે. આ તેલોની બનાવટ કોપરેલ તથા ગ્લીસરીનમાં થાય છે. જુદી જુદી જાતનાં એસેન્સો નાખી તેલોને સુગંધીવાળાં બનાવાય છે. તેલો બનાવવાની રીત ટુંકમાં પાછળ આપવામાં આવી છે.

ધુપેલ તથા આમળાંનું તેલ આપણાં જૂનાં તેલો છે તેનાથી શરીરપર માલિશ કરવાથી ચામડી સુંવાળી અને નરમ રહે છે. તદુપરાંત હેઅર-લોશન પણ વપરાય છે.

નેત્રોની સંભાળ

નેત્રોની સંભાળ રાખવા, તેને સ્વચ્છ અને તેજસ્વી રાખવા

તથા અંધાપાને દૂર કરવા આંખમાં કાજળ આંજવામાં આવે છે, કાજળમાં મુખ્ય ગુણુ તેમાં રહેલા દિવેલ અથવા એરંડીયાનો છે. આંખમાં ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાથી તથા હરકાં, બહેકાં અને આંખના પાણીથી ધોવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

મુખની કાંતિ જળવવા માટે

ચહેરાની સ્વચ્છતા રાખવા તેને અનેક જાતના નહાવાના સાબુ (Bath soap) થી ધોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને હમામ, ગોદરેજ, લક્ષ, લોંબડાનો સાબુ, મુખડનો સાબુ વગેરે વપરાય છે.

તદુપરાંત ચહેરાને જરા ઉજળો રાખવા ફેઈસ પાવડર (Face Poowder)નો ઉપયોગ થાય છે, આમાં અનેક જાતના પાવડરો આવે છે અને તેનો ઉપયોગ આજકાલ ઘણો વધી ગયો છે. પાવડરમાં મુખ્ય ભાગે સ્ટ્રાંબલ્ડર, ફટકડી, ચાક વગેરે વસ્તુઓ આવે છે,

પાવડરનો મૂળ ઉપયોગ ચહેરાપર વારંવાર પરસેવો ન થાય તે માટે છે, કારણ કે પાવડરમાં ભેજ ચૂસી લેવાનો ગુણુ છે. પાવડર આપણા દેશની મૂળ વસ્તુ નથી પરંતુ તેના લાવનારાઓ વિદેશીઓ છે. તેઓ આપણા ગરમ દેશમાં આવ્યા અને દેશની ગરમીને લીધે તેઓનો વર્ણુ શ્યામ થઈ જાય અને પરસેવો વળે તો મુસ્કેલી પડે તે માટે પાવડરનો ઉપયોગ વખ્યો. પાવડર લુગડાંની કે કીણા મુલાયમ દોરાની ગાદી (Puff)થી લગાડાય છે.

ગાલના સૌથી ઉચ્ચ પ્રદેશપર એક જાતનો ગુલાબી લાલપાવડર લગાવવામાં આવે છે. તેનાથી ગાલની તંદુરસ્તી દેખાય છે! આપણાં ઐરાઓમાં હજી તેણે પગપેસારો કર્યો નથી એટલાં અહોભાગ્ય!

લીપ-સ્ટીક

અસલના જમાનામાં પાન ખાવાથી આપોઆપ હોઠ લાલ દેખાતા.

અર્વાચીન સમયમાં ગાલની તંદુરસ્તી-લાલી ખતાવવા લીપ-સ્ટીકનો ઉપયોગ થાય છે. લીપ-સ્ટીકની નાની સળી આવે છે. દરેક વ્યક્તિના આમડોના વર્ણને લેખે તેવા જુદા જુદા રંગની લીપ-સ્ટીકો મળે છે. આનો ઉપયોગ પણ આપણામાં હજી થતો નથી.

નખનો રંગ (Nail Polish)

નખ રંગવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે. તેની તૈયાર પાટ-લીઓ આવે છે. આને મળતો પ્રાચીન વસ્તુ આપણી યુગ જુની મેંદી છે. મેંદી હથેળીપર તથા આંગળીઓપર મૂકવામાં આવે છે અને તેમાં સુંદર રંગોળી સર્જાય છે, મેંદીનો રંગ લાંબો સમય ટકે છે અને બહુ આકર્ષક દેખાય છે. મેંદીનું મહત્વ આજ સુધી જળવાયું છે અને આપણી ગુજરાતી બહેનો અવારનવાર-માંગલિક દિવસોમાં મેંદી મૂકે છે. અહીં મેંદી વિષે બે લીટી લખીએ તો અતિશયોક્તિ બચુ નહિજ ગણાય.

“ મેંદી તે ઉગી માળવે

તેનો રંગ ગયો ગૂજરાત રે

મેંદી રંગ લાગ્યો રે.....

અળતો

પ્રાચીન સમયમાં અળતાનો ઉપયોગ પણ ઉપર લગાડવામાં થતો. અત્યારે પણ આ જાતની પરદેશી બનાવટ બજારમાં મળે છે, અને તે “આલ્ટો” (Altos) નામથી ઓળખાય છે.

કાનનું સૌંદર્ય

જુના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કાનમાં વાળી, નખલી, સોનાનાં ઠાળીઆં વગેરે પહેરતાં. આજકાલ વાળી, નખલી ઇત્યાદિ “આઉટ-

ઓફ ફેશન” ગણાય છે. માત્ર કાનની નીચેના ભાગમાં એરીંગ (Ear-rings) ટોપ્સ, કુંડળ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે.

હાથની શોભા

સ્ત્રીઓ હાથમાં ચૂડી, કંકણ વગેરેનો વપરાશ કરતાં એમ જણાય છે. અત્યારે ચૂડી કે કંકણ જુના રૂપમાં નહિ પરંતુ રૂપાંતર કરીને પહેરવામાં આવે છે. તદુપરાંત કાચના કે લાખના પાટલા, એઇસ-લેટ, બંગડીઓ વગેરે વસ્તુઓ વપરાય છે. બંગડી તથા પાટલામાં હવે તો અમુક સમુદ્બ-સેટ (Set) આવે છે, તેમાં ધણા પ્રકારની જાતો અને અનેકવિધ આકારો આવે છે. ફેટલીક અર્વાચીન સ્ત્રીઓ હાથમાં ધરેણું પહેરે છે. જ્યારે કાલેજનો પવન ખાતી ફેટલીક ધુવતિઓ એક કાંડાપર ધડિઆળ અને બીજા કાંડાપર બંગડી પહેરે છે. હાથમાં બંગડી પહેરવી તે સૌભાગ્યની નિશાની છે. વિધવા સ્ત્રી બંગડી પહેરતી નથી. નાની ઉંમરની હોય અને કદાચ તે પહેરે તો એકાદ સોનાની બંગડી કાંડામાં નાંખે છે. સ્ત્રીનાં બીજાં સૌભાગ્ય ચિન્હો કુમકુમ ચાંદલો, માથાના કેશ, નાક કાનમાં આભરણો તથા રંગબેરંગી વસ્ત્રો વગેરે છે.

આ ઉપરાંત માથામાં ચિપીઆ, બાંબ પીનો, બકલો તથા બીજાં અનેક સાધનો વાળોની શોભા માટે તથા વાણેને અમુકજ સ્થિતિમાં કાટમ રાખવા માટે વપરાય છે.

તેવીજ રીતે સાડીનો છેડો વારંવાર લસરી ન પડે તેટલા માટે સાડી પીનોનો ઉપયોગ થાય છે. સાડી પીનો અનેક જાતની અને તરેહની આવે છે. કાંઈ સોનાની, તો કાંઈ રૂપાની કે હાથીદાંતની સાડી પીનો ખોસે છે. શાંખમાંથી અને સુખડના કાષ્ટમાંથી બનાવેલો સાડી પીનો પણ આવવા લાગી છે.

કાંડાપર રહેલી બંગડી એકબીજા સાથે અથડાઇ અવાજ કરે

નહિ તથા કામકાજ કરતાં વારંવાર ઉપર નીચે થાય નહિ તેટલા માટે નાની પીનો આવે છે. બધી બંગડીઓ સાથે રાખી પીનોમાં રાખવાથી બંગડીઓ છુટી પડતી નથી અને તૂટી જવાનો ઓછો ભય રહે છે.

પ્રાચીન સમયની માથાના કેશ ગુંથવાની રીત આગળ જણાવેલી છે તથા અર્વાચીન પ્રથા પણ દર્શાવવામાં આવી છે. આવી રીતે ગુંથવામાં આવેલા અનેકવિધ અખોડામાં પણ ચિપીઆ, બકલ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. છૂટી રાખેલી વાળથી લટો અથવા સરોને છેડે રેશમી ફીટ જેને સ્ત્રીઓ રીબન (Ribbon) તરીકે ઓળખે છે તે જોડવી શોભાયમાન બનાવાય છે. આ ઉપરાંત સરોને ગુંથતાં વચમાં રૂપેરી તથા સોનેરી રીબનો ગુંથવામાં આવે છે. છૂટી લટકતી સરોમાં દર ગાંઠની વચમાં પુષ્પો મુકી શણગારે છે. આ ખાસ કરીને માંગલિક પ્રસંગો જેવા કે લગ્ન પ્રસંગો કે વ્રતો વખતે જેવામાં આવે છે. મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓ રીબનો કે પુષ્પોનો ઉપયોગ વાળની લટો ગુંથવામાં ઓછો કરે છે. સિનેમા-એક્ટ્રેસો વગેરે રંગભૂમિપર આવા શૃંગાર ધારણ કરે છે, ખરું જોતાં આજકાલની ઘણીખરી ફેશનો સિનેમા સૃષ્ટિનું પ્રતિબિંબ છે.

પગનાં સેડલ

આધુનિક સમયમાં સ્ત્રીઓ પગમાં ચંપલ, સેંકલ તથા ઢિંચી ઝોડીના જુટ પહેરે છે. અગાઉના વખતમાં આને બદલે સપાટ, મોજડી તથા આગળના ભાગમાં બકલવાળા જુટ-સ્લીપરના ઘાટના વપરાતા હતા. સ્ત્રીઓનાં ચંપલોનો ઘાટ પુરુષનાં ચંપલો કરતાં જુદો હોય છે તથા સ્વાભાવિક રીતે કદમાં નાનાં હોય છે,

આ ઉપરાંત બીજાં આભરણો વિષે આગળ વિવેચન થઇ ગયું છે.

ધરમાં સ્ત્રીઓ ખનાવી શકે તેવી વસ્તુઓ

જુદી જુદી જાતનાં તેલો

તેલનો ઉપયોગ માથામાં તથા શરીર મર્દન કરવામાં થાય છે બજારમાં અનેક જાતનાં તેલો આવે છે. માથામાં તેલ નાંખવાથી કેશ કાળા, લાંબા અને ચળકતા રહે છે તથા મગજને ઠંડી વળે છે, હલકી જાતનાં તેલો વાપરવાથી વાળ શ્વેત થઈ જાય છે અગર તો ઉતરી જાય છે. વાળનું દીર્ઘ આયુષ્ય મચ્છવું હોય તથા સૌંદર્યવાન રાખવા હોય તો બજારનાં તેલોનો ઉપયોગ ન કરનાં ધરમાં ખનાવેલાં તેલો વાપરવાં. બજારમાં મળતાં તેલોમાં ધણી જાતના દગા આવે છે અને તેલ ખનાવવામાં હલકી વસ્તુઓનો પણ ઉપયોગ થાય છે. વળી ધરમાં પોતાની દેખરેખ નીચે ખનાવેલું તેલ ચોકપુ, ગુણુમાં ઉત્તમ થાય છે અને વળી સરતું પડે છે. દરેક બહેનો તેલ ખનાવી શકે તેટલા માટે તેની રીત અહીં દર્શાવવામાં આવી છે.

ધુપેલ તેલ

આ આદિકાળથી વપરાતું તેલ છે. બધાં તેલો કરતાં ગુણુમાં અધિયાતું છે. તેલ ખનાવવાના તૈયાર મસાલાના પડીકા વેચાતા મળે

છે પરંતુ આ મસાલા લાંબા સમયથી પડતર હોવા સંભવ છે જેથી તેલ જોઇએ તેવું બનતું નથી.

ધુપેલ તેલનો મસાલો

કાચું તેલ	આંમળાં
લિંબુની છાલ	ગુલાબનાં ફૂલ
મોથ	સુગન્ધી વાળો
પડી પાંદડી	સીસમના લાકડાના કટકા
સુખડના કટકા.	

એક શેર તેલ બનાવવું હોય તો તેમાં કાચું તેલ શેર ૧ લેવું અને બાકીની વસ્તુઓ એક એક રૂપિયાભાર લેવી.

બનાવવાની રીત

ઉપરની વસ્તુઓ ભરાઇ શકે તેવી એક ઠીકરાની માટલી લેવી તેને પાણીથી સાફ કરી થોડો સમય તેમાં પાણી ભરી રાખવું જેથી પાછળથી તે બહુ તેલ ચૂસે નહિ માટલી કારી કરી તેમાં ઉપરની વસ્તુઓ તથા તેલ નાંખવાં અને બે ત્રણ કલાક પસળવા દેવું. માટલીનું મ્હોકું કપડાંથી લપેટી માટીવડે કિનારી છાંદી દેવી.

ત્યારબાદ એક મોટા વાસણમાં એટલે કે મોટા તપેલામાં કે જેમાં તે માટલીનું મ્હોકું જઇ શકે તેનો એક ફૂટેલા ગોળાનો કાંઠલો લેવો આ કાંઠલો મ્હોકું તપેલામાં રહે તેમ ઊંધો મૂકવો. પછી પેટ્ટી મસાલાવાળી માટલી તેમાં ઊંધી રાખવી અને તેની ચારે બાજુએ છાણું ગોઠવી તાપ કરવો. અગ્નિ ઓછો પડે તો તેલ કાચું રહી જાય છે વધારે રહે તો તેલ આકરું થઈ જાય છે માટે યોગ્ય ગરમી લાગે તેટલો તાપ રાખવો. તેલ જેમ જેમ તૈયાર થશે તેમ નીચે રાખેલા તપેલામાં ધીમે ધીમે પડશે અને દૂરથી તેલનો સુગંધ આવશે.

આ સિવાય બુદ્ધી બુદ્ધી જાતનાં જેવાં કે ચંબેલી, ગુલાબ, ખોરસલી વગેરે તેલો બનાવવા માટે તેમાં ફૂલો અથવા તો એસેન્સનો ઉપયોગ થાય છે. બજારમાં મળતાં તેલોમાં મુખ્ય કોપરેશ (Cocconut)નો વપરાશ થાય છે તેમાં તૈયાર મળતાં એસેન્સો નાખી મોંઘી કિંમત લેવામાં આવે છે. જે આપણે બાટલીનો દેખાવ જોતાં અને સુંઘતાં હસતે મ્હોડે ખરીદીએ છીએ !

શેમ્પુ

આ વાળમાં નાખવામાં આવતું પ્રવાહી છે. બનાવવાની રીત તદ્દન સહેલી છે. નરમ સાબુ (Softsoap) ૬ રતલ લઈ રેકટીફાઈડ સ્પિરીટમાં ૧ ગેલન ભેળવી દેવો. ત્યારબાદ તેમાં ઑઇલ ઑફ લવેન્ડર ૧૨ ઑંસ, ઑઇલ ઑફ રોઝ ૨ ઑંસ ઉમેરવાં અને છેવટે પોટાશિઅમ કાર્બોનેટનું પાણી સવા રતલ નાખવું. આ બધી વસ્તુઓના મિશ્રણને થોડા દિવસ રહેવા દઈ પછી ઉપયોગમાં લેવું.

ટોઇલેટ પાવડર (બાળકો માટે ખાસ)

એસીડ ખોરીક ૯૦ બાગ, એરોરટ પાવડર ૨૦૦ બાગ
ઝીંક ઓક્સાઇડ ૨૦૦ બાગ, એસેન્સ ઑફ રોઝ ૧ બાગ
લાઇકૅપોડિઅમ ૨૦૦ બાગ, સ્ટાર્ચ બૂકો ૧૦૦ બાગ

બુદ્ધી બુદ્ધી જાતનાં ક્રીમો

ઠંડી ક્રીમ

સ્પરમેસીટી ૧૧૧ તોલો.

બ્લાર્ક વેક્સ ૧૧૧ તોલો

ઑઇલ ઑફ આમંડ ૧૦ તોલા.

પહેલાં સ્પરમેસીટી તથા મીણને સાથે ઓગાળવાં. તેમાં બદામનું તેલ તથા ગુલાબજળ નાંખી એક રસ કરવું. આ ક્રીમથી આમડી સુંવાળી અને સુંદર રહે છે.

કીમોમાં બીજી ધણી વસ્તુઓ વપરાય છે જેવી કે એરંડિયું, તેલ, લવેન્ડર-તેલ, કાલન-વોટર, એરેન્ડટું તેલ, ગુલાબનું તેલ વગેરે.

ગ્લીસરીનનો કીમમાં ઉપયોગ

આ જાતનાં કીમો જેલી-કીમો તરીકે ઓળખાય છે.

બેઠતી વસ્તુઓ:—જિલેટીન ૫૦ ગ્રામ જે,
ગ્લુકોઝ ઓંસ એક,
આઈલ ઓફ રોઝ ટીપાં દસ,
ગ્લીસરીન ઓંસ છ,
પાણી ઓંસ ત્રણ.

ચોખાના લોટનું સ્ટાર્ચ કીમ

ચોખાનો લોટ ૩૦ તોલા,
પાણી ૬ તોલા
ગ્લીસરીન ૦.૦૦ તોલા
જિલેટીન ૦.૦૦ આની બાર.
ગુલાબજળ ૨૦ તોલા
ઝીંક ઓક્સાઇડ ૦.૦૦ તોલા

પાણીમાં ચોખાનો લોટ મેળવવો પછી ગુલાબજળને જિલેટીનમાં નાંખી હલકી આંચે ઓગાળવું. ત્યારબાદ ઝીંક ઓક્સાઇડ લઈ ગ્લીસરીનમાં મેળવવું. હવે ગ્લીસરીન તોલા ૨૦ લઈ તેમાં પાણી તોલા ૮ ઉમેરવું અને ઉપર તૈયાર કરેલું ચોખાના લોટનું મિશ્રણ તેમાં નાખવું. સહેજ ગરમ કરી એક રસ કરવું. પછી તેમાં ઝીંક ઓક્સાઇડવાળું તથા જિલેટીનવાળું મિશ્રણમાં મેળવી સુગંધી નાંખવી. સુગંધી માટે વેનીલા, લવેન્ડર, રોઝ વગેરે એસેન્સો આવે છે. આ એસેન્સો જોઈતા પ્રમાણમાં વાપરવાં.

વાળ-કીમ

આનો ઉપયોગ પોમેડ જેવો છે.

અનાવવાની રીત:—ગુલાબજળ તોલા ૬
કલોરીક એસીડ તોલા બે
દ્રાગાકાન્થ ગુંદર તોલા પાંચ.

આ ત્રણેને સાથે પલાળવાં, થોડો સમય રાખી ગરમ કરી ગાળી
લેવાં. જોઈતી સુગંધી ઉમેરવી.

વાળને ગુચ્છાદાર અનાવવા માટે

પાણી ૮૦ ભાગ આલ્કોહોલ ૨૦ ભાગ
ગ્લિસરીન ૪ ભાગ ટંકેલુખાર ૨ ભાગ
ટર્મિનાલ ૨ ભાગ

આ પ્રાણીઓના મિશ્રણને વાળમાં નાંખી જોઈએ તે ઢંબે વાળ
ઓળવાથી તે જ પ્રમાણે વાળ એસી જશે.

સાબુ

સાબુનો ઉપયોગ:—સાબુનો ઉપયોગ નાહવાના તથા ધોવાના
કામમાં થાય છે. નાહવાના સાબુ (Bath-soap) તથા ધોવાના
સાબુમાં ધણો ફેર નથી. ધોવાનો સાબુ ધરમાં અનાવવાથી ગુણમાં
સારો થાય છે તે વડે ધોવાથી કપડાં મુલાયમ રહે છે અને લાંબો
સમય ચાલે છે,

અનાવવાની રીત:—એરડિયું તેલ (દેશી) અથવા કાપરેલ
તેલ શેર ૨૧, કૉસ્ટીક સોડાનો ડબ્બો (૧ રતલ) બજારમાં મળે છે તે,
ધોવાના સોડા શેર ૧૧ પાણી શેર ૧૧,

પહેલાં તો પાણીમાં ધોવાના સોડા અને કૉસ્ટીક સોડા નાંખી
દેવા અને ખુબ હલાવવું. આ મિશ્રણ એકદમ ગરમ થશે. પછી ધીમે
ધીમે તેમાં તેલ ઉમેરતાં જવું અને કંઈ હથિયાર વડે સાબુ હલાવતાં જવો.
હલાવતાં જડું થવા લાગે ત્યારે એક પહોળા વાસણમાં ઠારી દેવો.
જમી મયા બાદ છરી કે ચપ્પુ વડે જોઈએ તે કદના કકડા કરવા.
સાબુમાં આવતી વસ્તુઓના પ્રમાણમાં અથવા જતમાં ફેર વડે તો

સાથુ તે પ્રમાણે બગડે છે માટે ચોખ્ખા પ્રમાણ, અને ઉચ્છાદન જાતની વસ્તુઓ વાપરવી.

કાર્બોલિક સાથુ:—આ સાથુ જંતુનાશક છે અને ચામડીના દર્દો માટે નાહવામાં વપરાય છે. બનાવવાની રીત આ મુજબ છે. પહેલાં તે તૈયાર સાથુ ૬૫૦ ભાગ લેવો પછી સફેદ કાર્બોલિક એસીડ ૫૦ ભાગ લઈ તેમાં ૬૦ ટકાનો આલ્કોહોલ ૨૫ ભાગ નાંખી સાથુ ઉમેરી દેવો.

ગંધકનો સાથુ:—આ સાથુ ખસ થઈ હોય ત્યારે નાહવામાં વાપરવાથી ખસ મટી જાય છે. બનાવવામાં રીત લગભગ ઉપરના સાથુ જેવી જ છે. માત્ર ફેર એટલો જ છે કે આમાં આલ્કોહોલ નાખવામાં આવતો નથી. કાર્બોનિક એસીડને બદલે ગંધકનો બૂકો ૧૦૦ ભાગ વપરાય છે.

સૌભાગ્ય પ્રતિક કુમકુમ (કંકુ)

ગુંદીયું કંકુ:—કાર્બોઈન ૧૫ ગ્રેન, આવળનો ગુંદર ૨ ગ્રેન, શુદ્ધાબજળ જોઈએ તેટલું, ધોન્ડ પાવડર ૧ ગ્રેન, કાર્બોઈનને ગુંદરમાં નાંખી બારીક વાટવું. ત્યારબાદ તેમાં ધોન્ડ પાવડર અને શુદ્ધાબજળ નાંખી સીસીમાં ભરવું.

દંતમંજનો

દંતમંજનોની અનેક જાતો છે. સારી જાતનાં દંતમંજનો વાપરવાથી દાંત સફેદ અને ચોક્ખા રહે છે. દંતમંજન દરેકના ઘરમાં થઈ શકે તથા સહુના ખોસાને પરવડે તેવી બનાવટ છે.

દંતમંજન નં. ૧

તજની ભુકી તોલા ૪	પીપરમીટ રતી ૧૦
અરીકાની ભુકી તોલો ૧	અજમાનાં ફૂલ રતી ૧૦
(બીજ વગરની)	કપૂર રતી ૨૦
ફટકડીની ભુકી તોલો ૦.૧	તજનું તેલ માસા ૪
કાથાની ભુકી તોલા ૨	ચાકનો બારીક ભુકો તોલા ૩૬
એલચીની ભુકી તોલો ૧	

ઉપર લખેલી ચીજોમાંથી પહેલી પાંચ લઈ બરાબર મેળવવી.
ત્યારબાદ બીજી પાંચ વસ્તુઓ બારીક કરીને ઉમેરવી. છેવટે આ તૈયાર
થયેલો ભુકો ચાકના ભુકામાં ઉમેરી બરાબર મેળવવી હેવું.

દંતમંજન નં. ૨

ફૂલાવેલી ફટડી તોલા ૨ માયાં તોલા ૨
કાથો તોલા ૨ મોથ તોલા ૪ મીઠું તોલા ૨
આ બધી વસ્તુઓને બારીક વાટી ઉપયોગમાં લેવી.

દંતમંજન નં. ૩

ચોક તોલા ૪૦ બોરેક્ષ ભુકો તોલા ૪
ઑર્થલ પીપરમિન્ટ ટીપાં ૬૦
એકત્રિત કરી દંતમંજન બનાવવું.

ઘરગથ્યુ નુસ્ખાઓ

લોહીના ડાઘ દૂર કરવા

પોટાસ આયોડાઈડ તોલો એક લઈ તેમાં ૪ તોલા પાણી
ઉમેરવું. લોહીવાળા ડાઘપર લગાડવાથી ડાઘ નીકળી જશે.

શાહીના ડાઘો દૂર કરવા માટે

કપડામાં જ્યાં ડાઘ પડ્યો હોય ત્યાં મીઠું અને લીંથુ ઘસીને
ઘોષ નાખવાથી ડાઘ દૂર થશે. કપડાપર વારનીસના ડાઘ પડ્યા
હોય તો પેટ્રોલ, કેરોસીન અગર દૂધથી નીકળી જાય છે. તદ્દુપરાંત
ફટકડી તોલો ૧ અને સાઈટ્રીક એસીટ (અથવા લીંથુ) તોલો ૧
બન્ને સાથે વાટી ભૂકી બનાવવી. જે જગ્યાએ શાહીનો ડાઘ પડ્યો
હોય તે જગ્યાએ આ ભૂકી ઘસી ઘોષ નાખવું.

બારી બારણાંના કાચ સાફ કરવા

ઘડિઆળ કે બારી બારણાંનાં કાચ સ્વચ્છ કરવા માટે તેના પર
પાનમાં ખાવાનો ચૂનો આવે છે તે લગાડી સૂકાવા દેવું. ત્યારબાદ
એક બીના કપડાવડે લૂછી નાંખવાથી કાચ ચોકખા અને પારદર્શક થશે.

કાચ ઉપર નામ લખવું

હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ વડે લખવાથી કાચ તેટલા ભાગમાંથી ખવાઈ જઈ નામ લખી શકાય છે.

ફાઉન્ટન પેન માટેની શાહી

બ્લ્યુ બ્લેક

એસીડ ટેનિક ઓ'સ ૨૥ એસીડ ગેલિક ઓ'સ ૦૥૥
ફેરી સલ્ફ ઓ'સ ૩ એસીડ હાઈડ્રોક્લોરીક ઓ'સ ૨૥
(નખળું)

એસીડ કાર્બોસિક ગ્રેન ૮૫ મેથિલ બ્લ્યુ ઓ'સ ૦

પાણી જોઈએ તેટલું

પહેલાં પાંચ ઓ'સ ગરમ પાણી લેવું અને તેમાં ટેનિક તથા ગેલિક એસીડ નાંખી ઠંડુ થવા દેવું. બીજા વાસળામાં ઠંડુ પાણી પંદર ઓ'સ નેટલું લઈ તેમાં ફેરી સલ્ફ મેળવી, હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ નાખવું. ત્યારબાદ આ બન્ને પ્રવાહીની સાથે મેળવવાં. બાકીની વસ્તુઓ હવે ઉમેરી દેવી. છેવટે કુલ પાંચ પાર્થન્ટ થાય તેટલું પાણી રેડવું. થોડાક દિવસ રાખ્યા બાદ શાહીનો ઉપયોગ કરવો.

બાંબલી શાહી

મેથીલ વાયોલેટ ગ્રેન ૧૨

ગુંદ ગ્રેન ૨૦

પાણી ઓ'સ ૪

પહેલાં પાણીમાં મેથીલ વાયોલેટ નાંખી પછી ગુંદર ઉમેરવો.

બ્લ્યુ શાહી

ઈન્ડુલાઈન તોલો ૧

પાણી તોલો ૮૦

